МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорті освіта»

на тему: «РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ЗАСОБАМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ ДО ЗМАГАННЯ»

здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Шпак Н.С.

Науковий керівник: Фольварочний І.В.,
доктор педагогічних наук, доцент
кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного
виховання і спорту України

Рецензент: Соронович І.М., к.фіз.вих.,
доцент, завідувач кафедри хореографії і
танцювальних видів спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 11.12. 2023р.)
Завідувач кафедри: Радченко Л.О.
д.фіз.вих., професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП…… … ……..4
РОЗДІЛ 1.ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ……11
1.1 Психологічна система спортивної діяльності ……...11
1.2 Психологічний аспект індивідуальних особливостей у танцювальнійсфері ……..25
1.3 Вплив рівня впевненості на досягнення у танцювальній діяльності ……34
Висновки до розділу 1……39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……..41
2.1 Методи дослідження ……41
2.2 Організація дослідження ……48
Висновки до розділу 2……50
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ ……..52
3.1 Оцінка емоційної стійкості як критерій психологічної готовності спортсменів спортсменів до змагань ……..52
3.2 Дослідження впливу саморегуляції на рівень психічної готовності спортсменів-танцюристів до змагальної діяльності …….61
Висновки до розділу3 ……65
ВИСНОВКИ ……68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ……69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ……71
ДОДАТКИ …… 77

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі танцювальний спорт відіграє важливу роль як масове явище, що постійно розвивається. Спортсмени-танцюристи, особливо ті, хто займається професійною спортивною діяльністю, стикаються з високими вимогами та постійно зростаючим рівнем конкуренції. Все це вимагає від спортсменів не тільки фізичної підготовки, але й високої психологічної готовності до досягнення високих результатів [3, 14].

Спортсмени-танцюристи, підготовлені до змагань, стикаються з великим психологічним стресом і тиском. Саморегуляція може допомогти їм краще управляти емоціями, зберігати спокій та фокусуватися на виконанні рухів і техніці. Танець вимагає високої концентрації та уваги до деталей. Саморегуляція може допомогти танцюристам краще контролювати свою увагу, уникати розсіювання та витрачати енергію на ефективний спрямований процес навчання [23, 25].

Саморегуляція може сприяти кращому контролю емоцій, збереженню концентрації та уваги, а також підтримці емоційної стійкості та витривалості витривалості під час тривалих виступів. Крім того, вона сприяє ефективній комунікації та взаєморозумінню в групових або партнерських виступах, що є важливим аспектом в танцювальній сфері. Такий підхід дозволяє створити комплексну підготовку танцюристів, що охоплює не лише технічні аспекти, але й аспекти психологічної стійкості та емоційного контролю під час виступів [22].

По-перше, танці - це не лише техніка та фізична підготовка, але і вираження емоцій та власної особистості через рух та музику. Недостатнє дослідження психологічних аспектів саморегуляції може призвести до неповного розуміння того, як танцюристи управляють своїми емоціями та як це впливає на їх виступи.

По-друге, аспекти комунікації та взаємодії в танцювальних групах чи партнерствах залишаються малодослідженими. Саморегуляція може впливати

на співпрацю та взаєморозуміння між танцюристами, що визначає успішність їхніх колективних виступів.

По-третє, танці - це мистецтво, де індивідуальність та творчість мають велике значення. Розвиток психологічного ресурсу через саморегуляцію може допомогти танцюристам знайти баланс між технікою та виразністю, а також стимулювати їхню творчість та самовираження [19].

Дослідження психологічних аспектів саморегуляції в контексті підготовки танцюристів не тільки допоможе збагатити наше розуміння психологічних процесів у цій області, але й надасть практичні рекомендації для покращення якості підготовки та виступів танцюристів. Змагання можуть викликати різні емоції, від радості до стресу. Розвиток психологічного ресурсу через саморегуляцію може допомогти танцюристам краще розуміти свої емоції, працювати з ними та забезпечити емоційну стійкість. Танці вимагають фізичної та психічної витривалості. Саморегуляція дозволяє оптимізувати рівень енергії, уникати втоми та забезпечувати сталість вищого рівня виконавської майстерності під час тривалих виступів чи змагань [30]

Саморегуляція в спорті, зокрема у танцювальному мистецтві, є ключовим елементом успіху та високого рівня виконання. Цей процес включає в себе здатність спортсменів ефективно контролювати свої емоції, управляти стресом та концентруватися на досягненні поставлених цілей.

Танцюристи часто стикаються з емоційними стресами, такими як нервозність перед виступом, конкурсом або навіть тривалим тренуванням. Здатність ефективно керувати цими емоціями допомагає уникнути стресів, підвищує впевненість та допомагає зберегти внутрішню гармонію.

Танцюристи повинні мати високий рівень концентрації під час виступів, оскільки точність рухів і синхронізація з партнером важливі для успішного виконання. Саморегуляція допомагає утримувати увагу на потрібних завданнях та покращує реакцію на зовнішні подразники.

Спортсмени-танцюристи стикаються із значним фізичним та емоційним навантаженням. Вміння ефективно впоратися зі стресом

допомагає уникнути втоми, зберегти енергію та забезпечити стабільність у виконанні [33].

Розвинена саморегуляція допомагає спортсменам встановлювати та досягати власних цілей. Вони можуть відзначати малими досягненнями, управляти мотивацією та відновлювати ентузіазм під час труднощів.

Саморегуляція також сприяє постійному розвитку і вдосконаленню технічних та творчих аспектів танцю. Спортсмени можуть ефективно аналізувати власні виступи, виявляти слабкі місця та систематично працювати над їх вдосконаленням [21]

Проведений аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження дозволив систематизувати їх наступним чином, враховуючи психологічні та педагогічні аспекти наукових пошуків даної проблематики: Баландіна Н.В. (феномен танцю як об'єкт філософської рефлексії) [3], Бойко О.В., Северинчик І.Г. (вплив темпераменту на вибір партнера і взаємовідносини в парі) [5].

В своїх дослідженнях Соронович І.М., Бойко О.В., Веселкіна С.О. приділяють особливу увагу проблемі підвищення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів зі спортивних танців шляхом використання сучасних фітнес-технологій [10, 52]. В той час як Воронін Р.Є. розглядає філософське, естетичне та художнє розуміння мистецтва танцю [14], а Герасимова І.А. питання розвитку кінестетичного мислення, філософське розуміння танцю [17].

Міждисциплінарні дослідження Горбенко О.В. та Лисенко А.О. [19] присвячені питанням методики оцінювання танцювальних пар на різних етапах технічного вдосконалення.

Гринь О.Р. [21] досліджував напрямки розвитку системи психологічної підтримки та підготовки спортсменів як проблема психології спорту, Долбишева Н.Г., Кидонь В.В. [22] (закономірності взаємозв’язку рівня технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються бальними танцями), Єрмолаєва Я.С. [23] (типологічні

особливості нервової системи танцюристів спортивних танців), Журавчик В.Н. [24] (формування готовності учнів ПТНЗ до професійної самореалізації), Кириленко Т.С. [25] (пошук гармонії. емоційні переживання та стани особистості), Коробейников Х.В. [28] (оцінка психофізіологічного стану в спорті).

Отже, розвиток психологічного ресурсу через саморегуляцію грає важливу роль у підготовці танцюристів до змагань, забезпечуючи їм не лише фізичну, але й психологічну готовність до викликів, які можуть виникнути під час виступу. Танці являють собою не лише фізичну діяльність, а й взаємодію тіла, руху та музики, що робить їх видовищним і витонченим. Однак за гарністю вистави та артистичністю танцювального спорту прихована велика праця і напруження, і як фізичне, і психологічне. Розуміння того, як психологічний стан впливає на успіх спортсменів, особливо в умовах конкуренції, є надзвичайно важливим. Психологічна стійкість, воля та ментальна готовність можуть бути вирішальними факторами у досягненні перемоги. Зокрема, в танцях, де кожен рух має бути точним і виразним, а координація між партнерами є важливою, психологічний стан може визначати якість виступу та кінцевий результат [38].

Також важливо зазначити, що не тільки фізична підготовка, але й здатність до саморегуляції, контролю над емоціями та стресом є ключовими аспектами для спортсменів. У реаліях інтенсивних тренувань і змагань, можливість ефективно управляти своїми психологічними реакціями може значно покращити виступи та досягнення спортивних цілей. Слід також враховувати досвід попередніх спортсменів та дослідження в цій галузі. Відомо, що багато визначних спортсменів досягали великих висот завдяки не лише фізичній майстерності, а й внутрішньому розвитку та вмінню керувати своїми думками та емоціями.

Таким чином, проблема саморегуляції в спорті та, зокрема, в танцях потребує додаткових досліджень з метою виявлення взаємозв'язку між саморегулюцією спортсменів, їх психологічною готовністю та результатами у спортивних

танцях є вкрай актуальним. Воно може допомогти розкрити ключові аспекти психологічної підготовки, розробити ефективні методики саморегуляції та підвищити загальний рівень досягнень спортсменів-танцюристів [40].

Мета дослідження – розкрити роль впевненості спортсмена в собі як чинник саморегуляції, що визначає психічну готовність спортсменів до танцювальних змагань.

Для досягнення поставленої мети було визначено **завдання дослідження:**

1. Дослідити структуру та взаємодії психологічних аспектів саморегуляції у спортивній діяльності.
2. Проаналізувати вплив саморегуляції та індивідуальних особливостей на психологічний стан та виступи танцюристів.
3. Вивчити взаємозв'язок між рівнем саморегуляції, психологічної впевненості та успіхами танцюристів.
4. Дослідити процеси формування високого рівня саморегуляції спортсменів-танцюристів під час тренувань та підготовки до змагань.

Об'єкт дослідження: розвиток психологічного ресурсу танцівників у процесі підготовки до змагань.

Предмет дослідження: вплив саморегуляції на формування впевненості танцюриста в себе як фактора психічної готовності до змагань.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на інтеграції психологічних, педагогічних та спортивних підходів, визначається систематичним плануванням і впровадженням комплексних заходів для розвитку психологічного ресурсу танцівників.

Психологічний підхід базується на вивченні психічних процесів, дослідженні концентрації, уваги, пам'яті, мислення та інших аспектів психіки танцюристів; розвитку особистісних якостей, посилення впевненості у собі, самодисципліни та терпимості до стресу через систематичний тренінг; аналіз і розвиток стресостійкості, використання позитивного мислення та самомотивації.

Педагогічний підхід включає використання індивідуально адаптованих методів навчання, врахування індивідуальних особливостей танцюристів; активізацію психологічного розвитку через підтримку, мотивацію та установку на досягнення.

Спортивний підхід базується на оптимізації фізичної підготовки, розробці та впровадженні індивідуальних програм фізичної підготовки танцюристів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та Інтернет-ресурсів, психолого-педагогічне спостереження, методи психодіагностики та статистичні методи дослідження.

Новизна дослідження полягає у комплексному підході до розвитку психологічного ресурсу танцівників за допомогою засобів саморегуляції у процесі підготовки до змагань. Дослідження ставить перед собою завдання розкрити роль впевненості танцюристів у себе як ключового чинника, що визначає їхню психічну готовність до танцювальних змагань.

Практичне значення полягає в тому, що дослідження впевненості спортсменів у спортивних бальних танцях відкриває можливості для визначення шляхів оптимізації психоемоційного стану та формування психічної готовності до змагань. Ці аспекти сприятимуть досягненню стабільних та успішних результатів у змаганнях, а також вдосконаленню тренувальних підходів у сфері психологічної підготовки бальних танцюристів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Текст роботи представлено на 83 сторінках; в роботі використано 60 джерел літератури.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Психологічна система спортивної діяльності

Одним із напрямків дослідження психологічних особливостей фізичної активності, який поєднує загальнопсихологічні питання теорії діяльності та її прикладні аспекти, є розробка проблеми зв’язку особистості з видом фізичної діяльності, яка розглядається в одній. У цьому випадку йдеться про індивідуально-психологічні відмінності, які впливають на розвиток особистісних властивостей і якостей на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, на характер і ступінь прояву спортивних здібностей, а також на структуру і динаміку мотивації до занять спортом. діяльності.

Різноманітність наявних даних, отриманих у рамках дослідження системогенезу діяльності (навчання, спорт, праця), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає успіх у спортивній підготовці, адаптації діяльності. а продуктивність визначає завдання. Ймовірно, це визначає рівень відповідності суб’єкта (придатності) вимогам спортивної діяльності [17].

Важливим аспектом проблеми придатності до фізичної діяльності є сама сутність тієї діяльності, до якої відноситься суб'єкт - її зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб'єкта.

Співвідношення проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів тренування з реальною спортивною діяльністю (успішність, ефективність, надійність і т.д.), отримання оціночних значень для досліджуваного в порівнянні з еталонними, нормативними показниками [17].

Психологія досліджує роль ізначення системи суб'єктивного відображення дійсності в діях особистості. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів.

З іншого боку, досліджується вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психіку як чинник діяльності. Б. Ф. Ломов виділив ряд складових компонентів системи діяльності, таких як мотив, мета, планування діяльності, обробка поточної інформації, оперативний образ (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів, корекція дій.

Перераховані компоненти не є ізольованими один від одного «блоками діяльності» і діють взаємозалежно, виконуючи різні регулятивні функції психіки при підготовці, організації та здійсненні діяльності. Проте найбільш впливовим завданням у вивченні психологічних особливостей спортивної діяльності є представлення основних компонентів структури діяльності в розвитку з точки зору її генезису.

Герасимова І.А. показала, що процес оволодіння професійною діяльністю є неадаптивним у тому сенсі, що спочатку формуються одні його компоненти, а потім інші. Діяльність, так би мовити, «повністю налагоджена», але в нерозвиненому вигляді. Розвиток кожного окремого компонента, ймовірно, служить основою для розвитку всієї системи [18].

Виходячи з принципу психофізичної єдності, можна припустити, що теоретичною моделлю діяльності має бути функціональна психологічна система спортивної діяльності. Він повинен будуватися за принципом функціональності. Останнє означає, що система будується з уже наявних ментальних елементів шляхом їх динамічної мобілізації за вектором «метарезультат» [9].

Результатом оволодіння внутрішньою, інтуїтивною стороною спортивної діяльності є формування психологічної системи діяльності на основі індивідуальних якостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, перебудови на основі мотивів діяльності, цілей і умов. При цьому потреби людини, її інтереси, світогляд, переконання та установки, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічні якості, властивості

особистості є вихідним пунктом для формування психологічної системи спортивної діяльності.

Індивідуальні якості, з яких будується функціональна система, не залишаються незмінними в процесі спортивної діяльності, а починають рухатися під впливом вимог діяльності і набувають ознак ефективності і тонкого пристосування до цієї вимоги.

Другим принципом, який слід враховувати, є систематичний прояв індивідуальних діяльнісних якостей. Вони діють не ізольовано, а об'єднані в систему діяльності.

Наявні в літературі дані теоретичних робіт та емпіричного аналізу різних видів діяльності дозволяють виділити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності [13]:

– мотиви і потреби діяльності;

–цілі діяльності;

–програма діяльності;

–індивідуально - психологічні особливості;

–інформаційні принципи діяльності;

–прийняття рішень;

–професійно важливі якості.

Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, які ми відзначаємо у функціональних блоках, не можуть бути виділені в онтологічному плані та виділені як автономні, їх можна лише виокремити для дослідження.

Мотиви та потреби до занять спортом [18].

Обираючи спортивну діяльність, підліток чи доросла людина як би «проектує» свою мотиваційну структуру факторів, пов’язаних із певною діяльністю, за допомогою якої можливе задоволення потреб.

Мотивація до шкільних і спортивних занять виникає з різних потреб, які можна розділити на три групи: потреба в фізичних вправах, потреба у виконанні обов'язків спортсмена і потреба в фізичній активності. Водночас

має місце наступне: чим важливіші потреби людини, тим вищі вимоги вона пред’являє до діяльності, але водночас вона може більше насолоджуватися спортом.

Мотивація до спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, значення яких змінюється протягом спортивної кар’єри. Основними мотиваторами для більшості недосвідчених спортсменів є: радість від спорту, бажання здоров’я та фізичного розвитку, спілкування, самореалізації та розвитку сили волі.

На рівні спеціалізації у спортсмена розвивається постійний інтерес до обраного виду спорту, який підтримується як фізичним розвитком, так і формуванням навичок, а також усвідомленням того, що обраний вид спорту відповідає його інтересам і здібностям.

При цьому існує своєрідна ротація, де головною метою є досягнення високих результатів, а не задоволення від власне навчального процесу.

На рівні спортивної майстерності найважливішим мотиваційним чинником є бажання закріпити свої досягнення, підвищити славу і престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище[11].

Однією з характеристик предмета, яка відіграє істотну роль у ситуації спортивної діяльності, є його сила. Як зазначає С.М. Войтенко, сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, а й на успішність прояву цієї активності, зокрема на результативність діяльності. Сила мотиву пов'язана з його стійкістю. Якщо воно проявляється ситуативно, одночасно «тут і зараз», то це свідчить про наполегливість, якщо наполегливість характеризує спонукальну установку, то це свідчить про наполегливість.

Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомлення і ясності об'єкта спонукання, так званий закон особливої детермінації волі. Сила мотиву визначається закріпленням навичок і привабливістю об'єкта впливу. Очікуваний або запланований результат у змаганні підвищує мотивацію.

Стимулювання активності через змагання — психологічно тонка робота, яка не терпить шаблонів і вимагає врахування багатьох обставин [12].

Важливе значення має знання типологічних особливостей у вираженні властивостей нервової системи людини. Зокрема, люди з сильною нервовою системою більше стимулюються конкурентним середовищем, ніж люди зі слабкою нервовою системою, особливо коли конкуренція є дуже важливою.

Змагальні мотиви мають колективістську та індивідуалістичну спрямованість. Люди з колективістською орієнтацією добре виступають як в командних, так і в індивідуальних змаганнях, а з індивідуалістичною - тільки в індивідуальних, і ця тенденція досить стійка, але може дещо змінюватися під впливом колективу.

Успішність спортивної діяльності істотно впливає на силу і стійкість мотивів. Успіхи надихають, а постійне задоволення від досягнутого результату призводить до задоволення від роду занять, стійкого позитивного ставлення до обраного виду спорту. Невдача призводить до створення стану фрустрації, який може двояко вплинути на силу і стійкість мотиву. В одному випадку повторювані невдачі на змаганнях можуть змусити спортсмена залишити спорт, оскільки він вважає, що не в змозі цього зробити. В іншому випадку збої будуть повторюватися регулярно.

Екстракаральна форма реакції викликає у людини агресивну реакцію на зовнішні об'єкти, яка супроводжується образою, озлобленістю, упертістю та бажанням досягти бажаної мети за будь-яку ціну, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому випадковістю вважається невдача через виникнення зовнішніх обставин [10].

Стійкість мотиву (мотиваційної установки) різна в залежності від рівня розвитку, що багато в чому визначається типологічними особливостями нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу зростання, демонструють типологічні риси, які сприяють опору монотонності, тоді як спортсмени, які втратили таку перспективу, демонструють типологічні риси, які перешкоджають цьому опору.

Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спорту ґрунтується на поверхневих знаннях, на зовнішній привабливості, а не на достатньому розумінні тих вимог, які цей вид спорту пред'являє до людини.

Для стійкості мотивації необхідно мати достатнє уявлення про обраний вид спорту. Не менш важливим є те, що сила мотиву і ефективність рухової діяльності залежать від того, наскільки чітко усвідомлені мета і зміст обраної діяльності.

У всіх випадках, однак, мета буде стимулювати людину лише в тому випадку, якщо досягнення мають конкретне значення. Абсурд не тільки применшує силу мотивів, але й принижує людську гідність [49].

На різних етапах спортивної діяльності домінуючими стають різні мотиви. Це явище можна назвати «суб'єктним дрейфом». Мотивація діяльності створює особистість цілі діяльності. Системоутворююча частина психологічного система кожної діяльності є її метою. Виділено два аспекти мети: по-перше, як «ідеальна або її результат подається в думці; по-друге, як рівень досягнення, якого хоче досягти людина (як завдання на досягнення певних показників).

Мета діяльності виступає як провідна ланка свідомого регулятивного процесу, ідеальний результат діяльності або ступінь досягнення певних її показників.

Цілепокладання в особистості - це процес, що характеризується специфічним внутрішнім співвідношенням суб'єктивного значення завдання для людини та його об'єктивного значення.

Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види цілей. Мета — це образ, який відображає досвід людини, включаючи уявлення про засоби дії, про формування гіпотез і про прийняття рішень. Метою цього завдання є регулятивна діяльність через кінцевий результат, який постає у вигляді знань.

Формування мети – рівня результативності є складним процесом, що включає визначення якісних і кількісних характеристик. Цілі, які

усвідомлюються керівником діяльності як особистісно значущі, визначаються, з одного боку, специфікою діяльності, рівнем вимог до істотних параметрів діяльності, а з іншого – особистісними чинниками: мотивацією. , навички, ступінь роздратування [21].

Заключним етапом процесу цілепокладання є розробка критеріїв, на основі яких приймається рішення щодо досягнення мети діяльності (критерії

досягнення мети залежать від виду діяльності). У спортивній діяльності запланований результат або результат, необхідний для перемоги, є конкретною метою.

Водночас об'єкт діяльності визначає мету діяльності, яка може бути досягнута при певній варіативності окремих дій, а тому для кожної дії підбирається певний набір критеріїв, а зв'язок між критеріями індивідуально визначається дії розкриваються. Остання включена як основна складова в інформаційну базу діяльності [8].

Програма діяльності. Успіх у спортивній діяльності визначається адекватністю, повнотою, динамічністю та адаптивністю уявлення про реальний зміст цього процесу. Слід особливо підкреслити, що процеси антиципації, які відображають структуру діяльності і протікають на різних рівнях, відіграють велику роль як у процесі постановки цілей, так і в ідеї програми. Формуючи ідеї про методи дій, необхідно дізнатися, що і як потрібно робити. Все це має бути розгорнуто в часі і оформлено у вигляді плану дій. Схема дій розбивається на окремі рухи, для кожного з яких визначаються: інформаційна база, що передає його сигнали, критерії правильності виконання того чи іншого руху, порядок виконання, спосіб зв’язку окремих рухів у що відбувається. З іншого боку, окремі дії пов'язані між собою метою діяльності і структурно підпорядковані. Стосовно спортивної діяльності слід говорити про два види структури діяльності: постійну та змінну. Для циклічних видів спорту характерна постійна структура, в якій існує певна послідовність дій [40,]. У видах спорту з ациклічною репродуктивною системою дія однозначно представлена

діяльністю змінної структури, заснованої на послідовності дій різної ефективності. Однак для оцінки останнього необхідно розробити критерії ефективності програми та алгоритми складання програм діяльності для конкретних умов.

Програма відображає структуру діяльності в кожному окремому випадку і визначає, що суб'єкт повинен робити в певні моменти часу.

Розрізняють програми на трьох рівнях: [19].

1) Відображає лише структуру компонентів виконавчої діяльності;

2) Відображають структуру інформаційної та управлінської складових діяльності;

3) Віддзеркалення структури мотивно-цільового, інформаційного та виконавського компонентів діяльності.

Загалом програма діяльності змінюється в процесі вдосконалення і набуває певної індивідуальності.

Інформаційна база діяльності визначається як сукупність інформації, що характеризує предмет і предметні умови діяльності, а також дозволяє організувати діяльність за вектором ціль-результат. Ефективність і достовірність кожного виду діяльності в цілому визначається адекватністю, точністю і повнотою інформаційної бази діяльності.

Сьогодні можна говорити про три рівні формування інформаційної бази діяльності [36]:

1) сенсорно-перцептивні, що відображають закономірності відповідних механізмів сприйняття (відображення) сигналів, що несуть професійно важливу інформацію;

2) когнітивний, що передбачає оцінку функціональної важливості сигналів, тобто значення інформації для конкретної діяльності, а також організація збору, зберігання та вилучення цієї інформації;

3) образно-оперативні, що розкривають закономірності поєднання окремих інформаційних ознак у цілісні закономірності, на основі яких відбувається програмування та регуляція діяльності.

Окреслені рівні аналізу значною мірою є штучними, оскільки в реальному процесі створення інформаційної бази діяльності всі ці процеси взаємопов'язані. У свою чергу, визначення значення окремих ознак є етапом у формуванні концептуальної моделі оперативної картини дії. У спортивній діяльності при формуванні інформаційної бази діяльності важливо виділяти процесні та результативні ознаки.

Процедурно знаки використовуються для виконання запланованих заходів. Вони містять інформацію, необхідну для виконання рухових дій. Параметри результату виявляються результативними показниками, які використовуються для його порівняння з метою діяльності.

Оволодіння мікрокомпонентним складом дії потребує такої орієнтаційної динаміки: на перших фазах оволодіння дією основну роль відіграють процесуальні ознаки, на останніх — результуючі [26].

Принципово важливим моментом створення інформаційної бази діяльності є забезпечення її ефективності. При цьому оперативний вигляд завдання має бути відповідним. Оперативність є загальною властивістю відображення діяльності людини.

Дуже важливим моментом у формуванні інформаційної бази торгівлі є її тонка адаптація до структури торгівлі та мікроструктури торгівлі. У процесі формування ІОД інформація ієрархізується, частина її відображається і обробляється на свідомому рівні, частина – несвідома [24].

Важливо відзначити, що система психологічної діяльності буде включати ті психічні властивості суб'єкта діяльності, які дозволяють точно, своєчасно і доцільно сприймати службові інформаційні ознаки, тобто психофізіологічні якості, а також психічні властивості, які допомагають встановити значення сигналів. і встановити процес когнітивного навчання та знання, отримані в результаті цього навчання.

Спортивна діяльність характеризується значною роллю процесів прийняття рішень у поєднанні зі значною питомою вагою в структурі дуже

значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення та регуляції діяльності. Роль процесів прийняття рішень у регуляції діяльності

залежить від їх специфіки та місця в структурі рухових дій. Виділяють наступні параметри, що визначають цю специфіку [7]:

1) провідні детермінанти процесів прийняття рішень (для мотиваційного блокування - рівень роздратування, престижність діяльності; для створення програми діяльності - повнота інформаційної бази діяльності та ін.);
2) зміст завдань, що вирішуються, характер їх невизначеності (особистісна спонукальна, інформаційна, операційна);
3) важливість рішень для особистості;
4) характер домінуючих психічних процесів, пов'язаних з вибором альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний або емоційний тип рішення) тощо;
5) різний зміст завдання висуває різні вимоги до структури індивідуальних психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей.

Рішення у спорті часто призводять до боротьби мотивів і стають актом волі. При цьому прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні спрямованості цієї діяльності, у реалізації її індивідуального стилю, у досягненні очікуваних результатів діяльності, що визначає роль ефективних рішень як критеріїв придатності до тієї чи іншої діяльності.

Використання того чи іншого методу прийняття рішення багато в чому визначається індивідуально і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманітність форм психологічної обумовленості тієї чи іншої діяльності. В окремих випадках вони визначають ступінь придатності суб'єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не

залишаються постійними, розвиваються моторика, пов'язана з прийняттям рішень.

Як стверджує О. В. Хоменко, «прийняття рішення переводить один системний процес – аферентний синтез – в інший системний процес – у програму дій» [52].

Особливе місце в проектуванні системи психологічної діяльності займає підсистема професійно важливих характеристик. Під спортивно-важливими характеристиками розуміють індивідуальні особливості об'єкта діяльності, які впливають на ефективність цієї діяльності та успішність її розвитку. До спортивно важливих характеристик відносяться здібності, які, однак, не вичерпують свого повного обсягу.

Крім того, важливість якостей, важливих у спорті для успішного освоєння і здійснення тієї чи іншої діяльності, визначається тим, що вони розкривають усі сутнісні риси структури особистості та визначають психологічні характеристики систем діяльності: мотиваційно-необхідної, потребної, мотиваційної, життєво необхідної когнітивні, психомоторні, емоційно-вольові та інші [4].

Те чи інше співвідношення більш загальних і більш конкретних членів структури ЕІ залежить насамперед від змісту конкретної діяльності, і чим більше «технічна» діяльність, тим більша роль цієї конкретної діяльності в її реалізації, тим більше навичок задіяно. , чим більше зсуваються часові межі прояву, фази спеціалізації в бік молодших вікових періодів зрілості.

З підвищенням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивних властивостей, збільшується ступінь тісноти зв'язків окремих аспектів, що входять в структуру.

На рівні високої кваліфікації зв'язки більш індивідуалізовані, майже однаково присутні на всіх етапах спортивного розвитку, в той же час існують тимчасові зв'язки, які існують лише на окремих етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою визначається специфікою виду вправ.

З початком оволодіння спортивною діяльністю суб'єкт набуває певних психічних якостей, деякі з яких важливі для тієї чи іншої діяльності. У процесі формування психологічної системи діяльності відбувається перебудова оперативних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудова дійового механізму в оперативний.

Звертаючись до поняття підсистеми, зазначимо, що ця підсистема диференціюється на психологічні підсистеми дії та психологічні підсистеми забезпечення продуктивності, якості та надійності, які формуються з наявності психічних властивостей суб’єкта діяльності. При цьому одні і ті ж властивості можуть міститися в різних підсистемах. Водночас слід зазначити, що закономірності формування системи психологічної діяльності в конкретних умовах спортивної діяльності ще чекають свого з’ясування.

Спортивна діяльність – сфера прояву здібностей людини. З іншого боку, спортивна діяльність спрямована на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються в процесі спортивної діяльності, а й формуються. Постійні тренування та участь у спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), які складають основу спортивної діяльності. Людина творить сама: вона вимірюється своїми досягненнями, своєю спортивною активністю.

Спортивна діяльність характеризується такими особливостями [18]:

1) його суб'єктом є сама людина (спортсмен), він функціонує не тільки як суб'єкт, а й як об'єкт діяльності;
2) характеризується спеціально організованою високою руховою активністю, розрахованою виключно на рух;
3) основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване змагання, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. без змагань спорт втрачає сенс;
4) включення в спортивну діяльність - досягнення максимально високих результатів шляхом збільшення фізичних навантажень;
5) ентузіазм є обов'язковою умовою для занять спортом спортсмени, стійкий

інтерес до виду спорту;

6) рухова активність пов'язана з високим, часто максимальним і навіть граничним фізичним і психічним навантаженням;
7) спортивна діяльність відрізняється не тільки проявом м'язової активності під час виконання фізичних вправ, а й оволодінням високою технікою їх виконання. це вимагає від спортсмена систематичних і тривалих тренувань, під час яких він засвоює та вдосконалює певні навички та розвиває необхідні рухові якості та навички;
8) фізична активність приходить із відчуттям зростання, розвитку та вдосконалення;
9) продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивна результативність (як факт демонстрації спортсменом своїх здібностей у певному виді спорту). крім того, фізична активність дає оздоровчі, освітні, виховні, соціологічні та психологічні ефекти, які свідчать про гармонійний розвиток особистості;
10) спорт характеризується суспільною значущістю: підготовка до праці та захисту вітчизни, налагодження дружніх контактів з іноземними спортсменами, розвиток патріотичних та міжнаціональних почуттів, формування специфічних спортивних цінностей.

Досягнення результатів у спортивній діяльності (особливо високих) обумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. Такими передумовами є спортивні навички – рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Навички є одним із факторів вибору того чи іншого виду спорту [2].

Участь і активність людини в спортивних заходах визначається потребою в задоволенні конкретних потреб. Усвідомлення і формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності вони займають домінуюче положення, яке виконує функцію пускового механізму. Велике значення для ефективності спортивної діяльності мають цілі - найближчі, середньострокові, перспективні. Мотиви,

як внутрішня спонукальна сила, є основним чинником бажання займатися спортом і досягати результатів.

Найважливішим засобом досягнення мети є спортивні вправи, які реалізуються певною технікою і тактикою. За допомогою систематичних занять спортом досягаються різноманітні ефекти: освітній, психологічний, біологічний, соціологічний.

Якщо в масових видах спорту і на початковому етапі спортивної діяльності передумови (навички) не є обов'язковою частиною психологічної структури спортивної діяльності, то в видах спорту з більшою результативністю цей фактор стає обов'язковим.

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови, спортивний інвентар тощо).

1.2. Психологічний аспект індивідуальних особливостей у танцювальній сфері

Бальні танці - це парний вид спорту, в якому функції чоловіка і жінки розділені при досягненні єдиної мети - емоційно-показового виступу. Партнер уособлює образ краси, яскравості і м'якості. Партнер бере на себе роль лідера в парі і задає темп, не втрачаючи артистизму.

У спортивних танцях ефективність діяльності безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку сенсомоторних і психічних якостей, таких як розвинена перемикання уваги, добра рухова пам'ять, виражений соціальний інтелект, оперативне мислення тощо [8].

Для розвитку уваги, рухової чутливості м’язів тощо в тренувальному процесі танцюристів використовуються різноманітні прилади та тренажери, які реєструють різноманітні параметри – час, простір, вид руху, зусилля тощо. Крім того, спортивні танці є парним видом спорту. Взаємодія відбувається у формі співпраці, координація потрібна не тільки в рухливості танцю, але і в

психології партнера. Чіткість розподілу функцій і обов'язків між танцюристами на тренуваннях і змаганнях визначає ступінь злагодженості і згуртованості пари .

У танцювальному спорті відносини між партнерами втілюються концепцією діади, тобто кожна людина відмовляється від самоконтролю і довіряє контроль іншому члену пари. Будь-які соціально-психологічні проблеми або переваги конкретної танцювальної пари безпосередньо впливають на кінцевий результат змагань. Якщо між партнерами досягнуто розуміння, довіри та вміння швидко вирішувати або уникати гострих ситуацій, то така пара, швидше за все, досягне позитивної динаміки спортивних результатів .

Танцівники повинні володіти високим рівнем емоційної витривалості та здатністю зберігати чітке сприйняття різних компонентів руху в умовах високого емоційного та фізичного навантаження. Розвиток психічних процесів і функцій танцюристів шляхом виконання різноманітних вправ (фізичних, психологічних та інших) на фоні втоми, емоційного хвилювання, в умовах дефіциту часу і простору, максимального фізичного навантаження, в умовах імітації спортивної діяльності [38].

Суттєвий вплив на успішність виступів на змаганнях мають особистісні характеристики танцюристів, які визначаються спортивною кваліфікацією, досвідом тренувань, оцінкою умов змагальної діяльності, умов перед стартом – суб’єктивних умов.

Адекватна самооцінка є необхідною рисою спортивного характеру танцюриста, складовою спортивної майстерності, важливою «внутрішньою» вимогою досягнення спортивного результату [38]. Формування адекватності самооцінки і самоконтролю, що відповідає реальним здібностям спортсмена, реальному рівню його підготовки, об'єктивним результатам його діяльності, відпрацювання відповідних умінь і навичок самооцінки в Тренувально-змагальні умови дозволяють спортсменам підвищити ефективність справлятися зі своєю діяльністю в умовах змагань.

Вважається, що здатність спортсменів і танцюристів до саморегуляції на мимовільному та довільному рівні перед виходом на танцпол є ключем до високого результату .

Мотивація танцюристів також є однією з суб'єктивних передумов досягнення високих спортивних результатів. У мотиваційній структурі спортсменів-танців присутні такі види мотивів: успіх, моральність, відповідальність, престиж. Є й незвичайні: естетичне самовираження, художнє втілення демонстрованих танцювальних образів. Це тому, що у свідомості самих танцюристів спортивні танці ототожнюються з хореографічним мистецтвом.

У загальній психологічній підготовці танцюристів важливе місце відводиться морально-вольовим якостям. Характерними рисами спортсменів-танцюристів є мужність, відповідальність, впевненість у собі, дисциплінованість і воля до перемоги.

Удосконалюється сила волі при подоланні труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Для його подолання використовується незвичайна для спортсменів сила волі.

Серед спортивних психологів прийнято розділяти якості за ступенем їх важливості в тому чи іншому виді спорту. Найчастіше їх поділяють на загальні та основні. Перші стосуються всіх видів спортивної діяльності, другі визначають результативність у конкретному виді спорту. П. А. Рудік і Є. П. Щербаков до загальних вольових якостей відносили цілеспрямованість, дисциплінованість і впевненість у собі . А. Ц. Пуні і Б. М. Смирнов володіє тільки загальною силою волі.

Цілеспрямованість. До основних вольових якостей Є. П. Щербаков відносить наполегливість, упертість, наполегливість і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність .

Саморегуляція в спорті, зокрема у танцювальному мистецтві, є ключовим елементом успіху та високого рівня виконання. Цей процес включає в себе здатність спортсменів ефективно контролювати свої емоції,

управляти стресом та концентруватися на досягненні поставлених цілей. Розвиток саморегуляції у танцюристів можна обґрунтувати декількома аспектами:

Танцюристи часто стикаються з емоційними стресами, такими як нервозність перед виступом, конкурсом або навіть тривалим тренуванням. Здатність ефективно керувати цими емоціями допомагає уникнути стресів, підвищує впевненість та допомагає зберегти внутрішню гармонію.

Танцюристи повинні мати високий рівень концентрації під час виступів, оскільки точність рухів і синхронізація з партнером важливі для успішного виконання. Саморегуляція допомагає утримувати увагу на потрібних завданнях та покращує реакцію на зовнішні подразники.

Спортсмени-танцюристи стикаються із значним фізичним та емоційним навантаженням. Вміння ефективно впоратися зі стресом допомагає уникнути втоми, зберегти енергію та забезпечити стабільність у виконанні.

Розвинена саморегуляція допомагає спортсменам встановлювати та досягати власних цілей. Вони можуть відзначати малими досягненнями, управляти мотивацією та відновлювати ентузіазм під час труднощів.

Саморегуляція також сприяє постійному розвитку і вдосконаленню технічних та творчих аспектів танцю. Спортсмени можуть ефективно аналізувати власні виступи, виявляти слабкі місця та систематично працювати над їх вдосконаленням.

Для формування та розвитку саморегуляції у танцюристів, тренери можуть використовувати методики релаксації, тренування уваги та свідомості, а також сприяти психологічному тренуванню. Такі підходи сприяють створенню психологічно стійкого та високопрофесійного спортсмена-танцюриста.

Існує кілька методик та підходів до розвитку саморегуляції у спорті, включаючи танці. Нижче наведено кілька методик та імена авторів, які внесли важливий внесок у цю сферу: Біофідбек (Biofeedback) -Джеймса Хардта та

Барбари Джейкобс. Ця методика біофідбеку використовує прилади для вимірювання різних біологічних параметрів (наприклад, серцебиття, рівень гальванічної шкіри) та повертає отримані дані спортсменові. Це дозволяє їм усвідомлювати фізіологічні показники під час тренувань та виступів, що може поліпшити контроль над своїм станом [35].

Тренування свідомості та медитація (Джона Кабат-Зінн, Джона Віллімс, Джон Тезер). Методика включає в себе практики медитації та тренування свідомості, які сприяють розвитку уважності та зосередженості. Це допомагає танцюристам краще контролювати свої думки та емоції, зменшує стрес та покращує загальну психічну стійкість [36].

Когнітивно-поведінкова терапія (Cognitive-Behavioral Therapy, CBT) - Аарона Бека, Альберт Елліса. CBT використовується для розвитку саморегуляції шляхом зміни негативних думок та переконань. Танцюристи вчаться впізнавати та змінювати шкідливі психічні патерни, що може поліпшити їх емоційний стан та збільшити рівень впевненості.

Прогресивна м'язова релаксація (Progressive Muscle Relaxation, PMR) – Джекобсона Едмунда. Цей метод базується на послідовному напруженні та розслабленні різних м'язових груп. Такий підхід сприяє зняттю фізичної напруги та допомагає покращити контроль над своїм тілом [41].

Імагінаційна релаксація (Роберт Найт). Танцюристи використовують імагінацію для створення ментального образу релаксованого та емоційно стабільного стану. Це допомагає знижувати рівень стресу та покращує психоемоційний стан [41].

Ці методики можуть використовуватися окремо чи комбінуватися залежно від індивідуальних потреб та характеристик танцюристів. Тренери та психологи зазвичай вибирають підходи, які найбільше відповідають конкретним особливостям та потребам кожного спортсмена.

Бальні танці – особливий вид діяльності. Вона має особливий вплив на розвиток психологічних особливостей особистості завдяки саме притаманним властивостям.

Найважливішими з цих функцій є:

1) змагальний характер спортивних поєдинків, спрямованих на досягнення рекорду або перемогу над суперником;

2) максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, без чого неможливо досягти рекордного результату;

3) систематичні, тривалі, наполегливі спортивні тренування, внесення серйозної корективи в спосіб життя та умови життя.

Спортсмен бальних танців характеризується:

- всебічний фізичний розвиток, який досягається на основі вдосконалення життєво важливих фізіологічних функцій організму під час спортивних занять;
- високий рівень загальної працездатності організму;
- видатна (порівняно зі звичайним середнім рівнем) здатність до володіння власним тілом, що виражається в досконалості рухових якостей, навичок і супутніх здібностей - сили, витривалості, швидкості та координації рухів;
- високорозвинені сенсорні процеси, особливо м'язово-рухові та зорові, а також процеси сприйняття; підвищена здатність сприймати і виділяти моменти в навколишньому середовищі і в своїх рухах і діях, які є істотними для виконуваної діяльності;
- уміння виконувати необхідні рухи за пред'явленням, дотримуючись необхідної точності та оперативності;
- різнобічний розвиток процесів уваги – їх обсяг, концентрація, розподіл, стійкість і тривалість і, у зв’язку з цим, високий ступінь спостережливості та орієнтування в навколишньому;
- чітко дієве та оперативне мислення, яке безпосередньо проявляється у здійснюваній діяльності та є важливим чинником її ефективності;
- добре розвинена зорова та м'язово-моторна пам'ять.
- різнобічний розвиток емоційних сторін особистості; великий досвід

переживання різноманітних емоційних станів і почуттів, пов'язаних з активними проявами особистості; розвинене вміння керувати власними емоційними станами;

- позитивні вольові сторони особистості, здатність максимально використовувати вольові зусилля для досягнення необхідної мети; здатність швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення в ситуаціях, що вимагають негайних активних дій;
- морально-вольові якості особистості: дисциплінованість, рішучість, сміливість, мужність, готовність долати великі об'єктивні та суб'єктивні труднощі.

Такі соціально-психологічні властивості особистості, як комунікабельність, почуття дружби і товариськості, взаємодопомоги, чуйність і повага до інших людей; уміння правильно оцінювати вчинки інших людей і власні події, уміння прогнозувати їх ефективність.

Діяльність завжди висуває перед людиною свої умови, без виконання яких конкретна людина не в змозі успішно здійснювати цю діяльність. Умови, в яких відбувається боротьба за перемогу в сучасному, в основному, професійному спорті, настільки різноманітні і складні, що тільки всебічнопідготовлена людина (людина без слабких місць), функціонуючи як єдина система, може досягти високих показників і стабільних результатів.

На думку дослідника Мишка В., компонентів системи такої людини було сім [36]. Розглянемо їх відносно спортсменів, які займаються бальними танцями.

1. Концентрація свідомо стоїть на першому місці в нашій класифікації, оскільки абсолютно концентрована особистість є необхідною умовою стабільного та успішного функціонування «системи», наприклад, коли йдеться про забезпечення стану концентрації організму протягом певного періоду. час, за ті самі години танцювального конкурсу.

2. Установка та мотивація спортсменів, які займаються бальними танцями. Це розуміється як риса особистості, яка характеризує вашу

спрямованість на переконливе досягнення успіху в роботі та житті.

3. Професіоналізм. Професіоналізм по відношенню до висококваліфікованих спортсменів розуміється набагато ширше, ніж професійне ставлення до роботи і навантажень сучасного спорту, але також як здатність спортсмена протягом багатьох років вести професійний спосіб життя (імідж, поведінка, режим, харчування, тощо).

4. «Закриття» («замаскований») – новий термін, який раніше не зустрічався у спеціальній літературі, сформульований у контексті багаторічного спостереження за поведінкою спортсменів, які майже завжди переживають факт публічності своєї діяльності.

5. «Ритуалізм» - також новий, запропонований термін - характеризує особистість спортсмена, який має сформовану в процесі особистого «бойового» досвіду і багаторазово перевірену систему психологічних установок на здійснення діяльності, що забезпечує, в Зокрема, оптимальний стан перед стартом.

6. «Опір» від спортсменів бальних танців. Воно означає опір ворожому людині світу, в якому вона живе; Це природні інстинкти і власні комплекси. А тим, хто обрав ще й відповідальну діяльність в умовах ворожого світу (а в спорті це жорстка конкуренція, закулісна боротьба, суддівство, ворожнеча суперників, уболівальників, преси), необхідний «опір» щодо формувати (виховувати) стійку особистісну установку, яка захищає людину від негативного впливу.

7. Стабільність: найкращі спортсмени з багатьма видатними характеристиками надзвичайно схожі в одному аспекті: вони стабільні у своїй основній діяльності, що відображається в тому, що вони ніколи не опускаються нижче певного рівня змагальної діяльності. прояв тих же якостей і прийомів – тактична майстерність.

Особистісні риси танцювального спорту складаються із значної різноманітності його видів і форм підготовки: фізичної, хореографічної, психофізіологічної, наприклад, для тренування вестибулярного апарату

(виконання віденського вальсу неможливо без добре натренованого вестибулярного апарату апарат), психомоторний (відпрацювання всіх елементів і їх зв'язок у ритмі конкретного танцю), психологічний. Танцівники тренуються самостійно (індивідуально або в парі), під керівництвом тренера (хореографа, психолога) і навіть у групах [30].

Особливостями середовища є цілісна обстановка на турнірі, яка включає стан паркету (розмір, якість покриття), санітарно-гігієнічні норми (найчастіше змагання проводяться в приміщеннях, які не обладнані сучасною системою вентиляції, високі об'ємні показники); відстань між спортсменами, уболівальниками та суддями (у більшості залів ця відстань невелика); специфічна система оцінювання, яка ще не досягла достатнього рівня об’єктивності в танцювальному спорті; дизайн костюмів (може підвищити як самооцінку, так і впевненість у танцюристів і навпаки) [30].

Таким чином, у танцювальному спорті існують об'єктивні умови для розвитку у спортсменів психологічних якостей, необхідних для досягнення успіху в цьому виді спорту.

Саморегуляція в танцювальному мистецтві є важливим аспектом, сприяючи успіху та високому рівню виконання. Танцюристи, стикаючись з емоційним стресом перед виступами та тренуваннями, виявляють високу здатність контролювати свої емоції, що допомагає уникнути стресів і підвищує впевненість, зберігаючи внутрішню гармонію.

Ключовою складовою саморегуляції у танцювальному виконанні є висока концентрація. Точність рухів та синхронізація з партнером вимагають утримання уваги на завданнях та покращення реакції на зовнішні подразники.

Значне фізичне та емоційне навантаження, з якими стикаються танцюристи, вимагає ефективного управління стресом для уникнення втоми та забезпечення стабільності в виконанні.

Розвинена саморегуляція також допомагає танцюристам встановлювати та досягати власних цілей, управляти мотивацією та відновлювати ентузіазм під час труднощів. Аналіз власних виступів та

систематична робота над вдосконаленням слабких місць сприяє постійному розвитку технічних та творчих аспектів танцю.

Для формування та розвитку саморегуляції у танцюристів, тренери можуть використовувати методики релаксації, тренування уваги та свідомості, а також сприяти психологічному тренуванню. Різноманітні методи, такі як біофідбек, тренування свідомості та медитація, когнітивно-поведінкова терапія, прогресивна м'язова релаксація та імагінаційна релаксація, можуть використовуватися окремо чи в комбінації, залежно від індивідуальних потреб та характеристик танцюристів[54,]

1.3. Вплив рівня впевненості на досягнення у танцювальній діяльності

В даний час спорт досяг такого високого рівня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовка найсильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому результати спортивних змагань висвітлюються багатьма спеціалістами, такими як Куць О.С.,[31] значною мірою визначається психологічними факторами. Розробка психологічних аспектів проблеми підготовки до змагань у спорті почала новий етап.

Психологічна підготовка - це процес, спрямований на створення у спортсменів стану психічної готовності до змагань. Це слід розглядати як предмет психологічної підготовки до спортивних змагань.

Є багато можливостей для застосування психологічних знань у сфері фізичного виховання та спорту. Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людей в умовах тренувань і спортивних змагань. Предметом вивчення та практичної роботи спортивного психолога є спортсмени, тренери та процес їх взаємодії з метою навчання спортивним навичкам та вдосконалення спортивної майстерності.

Основними цілями визначення ролі психологічних факторів у спорті є вивчення психологічних закономірностей у розвитку спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі в змаганнях у спортсменів і команд, а також

розробка психологічно обґрунтованих методів тренування та підготовки до змагань.

Для досягнення цих цілей необхідно вирішити такі конкретні завдання [21]:

1. Дослідження впливу занять спортом на психіку спортсменів:
   - психологічний аналіз змагань (загальний і специфічний для окремих видів спорту);
   - визначити характер впливу змагань на спортсменів;
   - визначення вимог, які змагання пред'являють до психікиспортсмена;
   - визначення (спільно з представниками інших спортивних наук) моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішної участі в змаганнях;
   - психологічний аналіз умов навчально-тренувальної діяльності та спортивного життя.
2. Розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування. Психологічні фактори покликані розкрити механізми і закономірності вдосконалення спортивної майстерності, шляхи формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.
3. Розробка психологічних основ змагальної підготовки спортсменів. І зміст, і характер зараз докорінно змінюються. Одного лише високого рівня фізичної та тактичної підготовки вже недостатньо для успішного виступу на змаганнях. Крім рухових і сенсомоторних умінь і навичок, все більшого значення набувають інтелектуальні здібності і навички колективної дії. Тому в змагальній підготовці все більшу роль відіграють різні психічні процеси і стани. Зростає значення психологічних факторів і пов'язаної з ними психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях.
4. Дослідження соціально-психологічних явищ у спортивній команді. Психологічні фактори допомагають досліджувати особливості

функціонування спортивних колективів і характеризують психологічні закономірності, що керують їх діяльністю.

Психологічна підготовка є одним із найважливіших факторів, що забезпечують максимальну ефективність змагальної діяльності спортсмена. В умовах максимального психічного напруження змагальна діяльність вимагає, крім оптимальних фізичних, техніко-тактичних показників, ще й психологічної підготовки, яка включає усвідомлене й ефективне управління власним психічним станом в екстремальних умовах змагання та самовиховання волі. Чим вищий ранг змагань, тим більше значення має психологічна складова у підготовці спортсмена. За інших рівних умов і приблизно однакових професійних навичок якісна психологічна підготовка є головним чинником, який дозволяє спортсмену повною мірою використовувати всі потенційні можливості [17].

Роль психологічних факторів у спорті стає все більш актуальною, оскільки резерви психіки людини є однією з надій на подальше підвищення спортивної працездатності та скорочення тривалості підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Структура психологічної підготовки спортсменів різних видів спорту різноманітна і складна, що зумовлено специфікою конкретного виду спорту. Специфіка того чи іншого виду спорту, як і специфіка окремих дисциплін у програмі того чи іншого виду спорту, має значний вплив на вимоги до психіки спортсмена. Специфіка кожного виду спорту, безумовно, визначає специфіку підготовки спортсмена.

Танець - це не тільки витвір мистецтва, але й спортивна дисципліна, в якій важливу роль відіграє впевненість та психологічна підготовка. Підготовка до танцювальних виступів вимагає від танцюристів не лише технічних знань і фізичної підготовки, але й впевненості у своїх силах та вмінні виступати перед публікою.

Впевненість - це стан, коли ми віримо в себе і свої здібності, маємо позитивне ставлення до своїх можливостей і не боїмося викликів. У танцювальній діяльності вона є особливо важливою, оскільки танцюристи

повинні впевнено виконувати складні рухи, передати емоції через своє тілота виразно виступати перед глядачами.

Для спортсмена важливо знати свої фізичні можливості. Наприклад, якщо він має добру гнучкість і координацію рухів, то він може вигідно розвиватися в танцях, які вимагають акробатики або складних постановок. Спортсмен також повинен знати свою силу і витривалість, щоб правильно підібрати програму тренувань і фізичну підготовку.

Налаштування на певний напрямок танців також може бути важливим для спортсмена. Він повинен зрозуміти, в якому виді танцю він може виявити себе найкраще і досягти максимальних результатів. Це може стосуватися як стилів танців (наприклад, латиноамериканські танці, бальні танці, сучасні танці тощо), так і певних елементів (акробатика, хореографія,імпровізація).

Процес аналізу здібностей спортсмена допомагає визначити йогосильні сторони і таланти, які можуть бути розвинутими в танцях. Це дає можливість спортсмену фокусуватися на конкретних аспектах танцю, що допомагає йому зростати та досягати більш якісних результатів у своїй кар'єрі.

Здобуття впевненості в собі вимагає роботи над собою і постійного самовдосконалення. Танцюристи мають тренуватися, вивчати нові рухи і стилі, а також займатися психологічною підготовкою, щоб зібрати всю свою сили і енергію для виступу.

Виступи перед публікою є важливою частиною розвитку спортсменав танцях. Кожен виступ дозволяє набувати цінного досвіду, вдосконалювати навички та покращувати впевненість.

Кожен виступ дає можливість спортсменові стикатися з ситуаціями, де він повинен показати свої навички та виконати передбачену програму. Чим більше виступів спортсмен здійснює, тим краще він розуміє, як працювати під тиском, контролювати свої емоції та володіти сценичною презентацією.

Приєднання до танцювальних колективів також є корисним, оскільки воно надає можливість спілкуватися з однодумцями та іншими танцюристами. У колективі можна обмінюватися досвідом, вчитися один від одного та підтримувати один одного. Колективна робота допомагає розвинути комунікативні навички та вчити співпрацювати з іншими.

Отримання досвіду виступів та приєднання до танцювальних колективів не тільки дають можливість спортсменові розвивати свої танцювальні навички, але і забезпечують розвиток його особистості та впевненості. Це також допомагає створити потрібну підтримку та мотивацію для подальшого прогресу в танцях.

Спортсмени, які займаютьсятанцями, повинні ретельно аналізувати свої здібності та обмеження з метоюдосягнення максимальних результатів у своїй діяльності. Це важливий аспект професійного спорту, оскільки танці вимагають від спортсменів не тільки фізичної підготовки, але і розумового підходу до тренувань і виступів [41].

Висновки до розділу 1

Спортивна діяльність, включаючитанці, є багатогранною і складною галуззю, де психологічний аспект грає важливу роль. Психологічна система спортивної діяльності є складною мережею внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на успішність спортсменів у виконанні танцювальних рухів та в їхній підготовці до змагань.

Аналіз здібностей спортсмена є критичним етапом для визначення найбільш підходящих видів танців та напрямків для досягнення найкращих результатів. У цьому аналізі оцінюються фізичні здібності, такі як гнучкість, координація рухів, сила і витривалість.

Фізичні здібності мають безпосередній вплив на виконання різних технік і рухів у танцях. Наприклад, акробатичний танець вимагає великої гнучкості та сили, тоді як бальні танці базуються на точності рухів та координації.

Крім фізичних здібностей, також важливо враховувати особистість, стиль та інтереси спортсмена. Кожен має свій власний стиль і пристрасть до певного виду танцю. Важливо, щоб спортсмен відчував задоволення від обраного напрямку танцю та мав внутрішнє бажання навчатися та розвиватися.

Професійні тренери та експерти з танцю можуть бути великою допомогою при аналізі здібностей спортсмена. Вони можуть надати об'єктивні оцінки та поради з приводу тих видів танцю, в яких спортсмен може найбільше сяяти.

Для танцюристів особливо важливо зберігати правильну поставу та форму тіла, щоб уникнути непотрібного напруження на м'язах і суглобах. Вони повинні розуміти, які рухи їхнього тіла можуть бути проблематичними і уникати надмірного навантаження на ці ділянки. Наприклад, якщо у танцюриста є проблеми з колінними суглобами, він повинен уникати скакальних рухів із великою амплітудою.

Танцюристам також слід дотримуватися регулярного режиму тренувань, але не забувати про необхідне відновлення тіла після навантажень. Важливо включати в тренувальну програму розтяжки, м'язові вправи, які підтримуватимуть гнучкість, розслабленість і силу м'язів.

Таким чином, розвиток впевненості в танцях є багатогранним процесом, який включає фізичну, психологічну і соціальну підготовку. Розуміння і практика цих аспектів допоможуть танцюристам стати більш успішними в своєму спортивному мистецтві.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Експериментальне дослідження проводилось протягом 2023 року в Школа спортивного бального танцю "тенДенс", яка є визнаним закладом, розташованим в самому серці Києва. Вона відзначається своєю високою репутацією та привабливістю для всіх, хто цікавиться світовими трендами у світі бального танцю та має бажання розвиватися у цій елегантній і гармонійній сфері.

У школі "тенДенс" особлива атмосфера грації, елегантності та гармонії, яка є невід'ємною частиною бального танцю. Висококваліфіковані тренери, з гордістю передаючи свої знання та досвід, роблять основну ставку на розвиток кожного учня.

Школа пропонує індивідуальний підхід до кожного учня, незалежно від їхнього рівня підготовки. Віра в потенціал кожної людини та усвідомлення, що кожен може стати справжнім танцюристом, підкреслюють філософію закладу.

У "тенДенс" пропонуються заняття з основних стилів бального танцю, включаючи вальс, танго, фокстрот, quickstep та медерейт. Крім того, доступні спеціалізовані курси з сучасних танців, латиноамериканських танців та екзотичних напрямків, що дозволяє учням розширити свій хореографічний арсенал та вибрати стиль за власним вибором.

У дослідженні використовувався комплекс методів: теоретичний аналіз науково-методичних, спеціальних літературних та інтернет-ресурсів, збір емпіричних даних шляхом психологічної діагностики, методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної спеціальної літератури та інтернет-ресурсів сприяв визначенню наукового стану знань у галузі досліджуваного питання. Враховувалися дані результатів наукових

дослідженьта загальні відомості з дисциплін, які безпосередньо стосуються теми дослідження.

За допомогою психодіагностичних методів проводили обстеження спортсменів з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей, зокрема для експериментального дослідження довіри використовували наступні методи [23]:

1) Педагогічне спостереження полягає у спостереженні за діяльністюдітей та аналізі діяльності вчителя. Суть спостереження полягає в пізнанні педагогічного процесу. Спостереження може бути прямим, опосередкованим,явним, прихованим. Процес спостережкення спеціально організований, водночас розробляється система виявлення фактів, яка включає моніторинг діяльності вчителя та дитини.
2) Навчальне спостереження дозволяє досліджувати цікаві питання в невимушеній природній обстановці. Враховуються параметри руху, функціональний стан організму і час виконання окремих видів діяльності. Наприклад: вимірюються показники психофізичних якостей і фізичної підготовленості.
3) Метод експертної оцінки використовує порівняння деяких параметрів об'єктів, що належать до одного «класу» і категорії, що належитьдо свого роду мозкового штурму.
4) Діагностика індивідуально-психологічних особливостей “EPQ” (Г. Айзенка, 1975). Дана методика допомагає визначити тип темпераменту, особливості екстраверсії та інтроверсії, а також вивчити ступінь психотизму та нейротизму у спортсменів, що займаються бальними танцями. Діагностика дає можливість зрозуміти індивідуально-психологічні особливості спортсменів, їх психофізичні резерви та особливості реакції.
5) Анкета самооцінки А234. Е. Розенберг з 10 балами. Він складається з позитивно та негативно сформульованих пунктів, які оцінюють самооцінку, впевненість у собі та поточну самооцінку. Відповіді на

запитаннязаписуються за 4-бальною шкалою (повністю згоден = 3, згоден = 2, не згоден = 1 і зовсім не згоден = 0). Бали 3, 5, 8, 9 і 10 нараховуються у зворотному порядку. П'ять пунктів сформульовані позитивно, ще п'ять пунктів оцінюють негативні самооцінки. Загальний бал може бути від 0 до 30.

Окрім фізичної підготовки, танцюристів також слід звертати увагу на своє харчування і загальний стан здоров'я. Правильне харчування забезпечить організму необхідні поживні речовини для відновлення і зміцнення м'язів. Дотримання здорового способу життя, зокрема, відмова від шкідливих звичок, таких як куріння і вживання алкоголю, також сприятиме підтримці оптимальної фізичної форми.

Отже, впевненість є необхідним елементом успішного виступу танцюриста на змаганнях. Вона формується шляхом аналізу власної підготовки, розуміння своїх стійких сторін і слабкостей, а також розвитку психологічної стійкості. Також важливо мати підтримку від тренера та команди, що стимулює впевненість та допомагає долати труднощі.

Розуміння і свідоме використання цих аспектів допомагають танцюристам покращити свою впевненість і досягнути кращих результатівв танцях і спортивній діяльності загалом. Впевненість допомагає контролювати стрес і тривожність, покращує фокус і концентрацію, а також сприяє більш ефективному комунікації з партнером чи журі.

Анкетування серед танцюристів школи спортивного бального танцю «тенДенс» з метою зібрати кількісні дані щодо їх впевненості та психічної готовності до змагань – це важлива складова підготовки спортсменів до змагань.Аналіз таких даних може бути корисним для тренерів та спортсменів самостійно, оскільки він дозволяє виявити сильні та слабкі сторони та вдосконалити підготовку. В анкетуванні брали участь 30 спортсменів-бальників.

Інструкція дотесту: Використовуйте наведену нижче шкалу, щоб визначити, наскільки визгодні чи ні з наступними твердженнями:

а) – повністю згодні;

б) – згоден;

в) – не згоден;

г) – зовсім не згоден.

1. Я відчуваю себе гідною людиною, принаймні не менше за інших.
2. Я завжди відчуваю себе невдахою.
3. Я вважаю, що маю ряд хороших якостей.
4. Я вмію робити щось не гірше за більшість інших.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Я добре ставлюся до себе.
7. Загалом я собою задоволений.
8. Я хотів би себе більше поважати.
9. Іноді я чітко відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді мені здається, що я поганий у всьому (Таблиця 1).

Тадбиця 2.1

Особливості поведінки спортсменів з різним рівнем самооцінки

Самооцінка	Особливостіповедінки	Ставлення до помилок	
		Свої	Чужі
Достатній (15-20 балів)	Активність, комунікабельність, оптимізм	Загалом, достатньо: ви можете засмутитися; Вони намагаються вирішити власні проблеми і співчувають іншим	
Високий (20-25 балів)	Прагнення до успіху,впевненість у собі	Найчастіше вонивважають за краще не виправляти їх, а краще забути і не думати про них	Відносно байдуже
Переоцінка (2530 балів)	Зарозумілість, нетактовність	Вони вважаються випадковими за причиною	Вважається законним
Низький (10-15 балів)	Невпевненість, підвищена тривожність, сором'язливість	Хвилюються, але не прагнуть їх виправити	Відносно байдуже
Занижено (0-10 балів)	Пасивність, замкнутість, постійна недооцінка власних можливостей і переоцінка інших	Вони сприймають як природні, припускаючи, що вони дане	Виправдовують, думають, що це збіг обставин

Ця шкала, де 0 означає «зовсім нерозвинений», а 10 означає «найвищий можливий рівень розвитку», вимірює впевненість спортсменів у собі.

Для обробки та систематизації отриманих експериментальних даних використано методи математичної статистики.

Т-критерій Стьюдента – загальна назва класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв) на основі розподілу Стьюдента.

Критерій Краскеля-Уолліса використовується для перевірки рівності медіан кількох вибірок.

Шкала впевненості танцюриста» на основі шкали самооцінки спортивних здібностей.

Результати опитування були такі:

Я відчуваю себе гідною людиною, принаймні не менше за інших.

а)80%

б) 10%

в) 5%

г) 5%

Я завжди відчуваю себе невдахою.

а)5%

б) 10%

в) 80%

г) 5%

Я вважаю, що маю ряд хороших якостей.

а) 90%

б) 5%

в) 5%

г) 0%

Я вмію робити щось не гірше за більшість інших.

а) 80%

б) 10%

в) 5%

г) 5%

Мені здається, що мені нема чим пишатися.

а)10%

б) 70%

в) 15%

г) 5%

Я добре ставлюся до себе.

а)80%

б) 10%

в) 5%

г) 5%

Загалом я собою задоволений.

а)70%

б) 15%

в) 10%

г) 5%

Я хотів би себе більше поважати.

а) 10%

б) 30%

в) 40%

г) 20%

Іноді я чітко відчуваю свою нікчемність.

а) 10%

б) 20%

в) 30%

г) 40%

Іноді мені здається, що я поганий у всьому.

а)10%

б) 20%

в) 30%

г) 40%

Аналізуючи результати анкетування серед танцюристів школи спортивного бального танцю "тенДенс", можна провести розрахунки середніх показників впевненості та психічної готовності. Використовуючи надані відповіді, обчислимо середні значення для кожного з цих аспектів

За отриманими результатами можна зробити наступні висновки:

– Середній показник впевненості становить близько 52.5%, що свідчить про помірний рівень впевненості серед танцюристів. Є як учасники з високими показниками впевненості (наприклад, ті, які відчувають себе гідними та мають хороші якості), так і ті, хто відчуває себе менш впевненими.
– Середній показник психічної готовності становить близько 38.5%. Це свідчить про те, що серед танцюристів існують певніпроблеми з психічною готовністю, і багато з них відчувають невпевненість абонікчемність час від часу.

З огляду на ці результати, тренери та організатори можуть розглянути можливості покращити психологічну підготовку та підтримку танцюристів. Для деяких учасників це може включати роботу над самооцінкою та впевненістю у собі, в то час як іншим може бути корисно отримати психологічну підтримку для подолання негативних емоцій та стресу. Аналіз та усунення слабких сторін у психічній готовності може сприяти покращенню виступів та досягненню кращих результатів на змаганнях.

2.2. Організація дослідження

У сучасному світі спортивний бальний танець є не лише фізично вимогливим, а й психологічно напруженим видом мистецтва. Підготовка танцівників до змагань потребує не лише вміння виконувати складні рухи, але й налагодженості психологічного стану. Це вимагає ретельного дослідження та розробки методів саморегуляції для підтримання оптимального психічного стану та досягнення максимальних результатів на змаганнях.[14]:

Перший етап: Теоретичний аналіз літератури та обґрунтування методології.

Наукове дослідження присвячене аналізу та дослідженню феномену танцю з метою визначення його ролі та значення в сучасному суспільстві. У процесі дослідження були використані науково-педагогічна та методична література з питань танцю, яка включає у себе теоретичні основи його розвитку,методики навчання та організації танцювальних проектів.

Основним напрямком дослідження стало вивчення різних аспектів танцю – його історичного походження, ролі в розвитку людини, взаємодії з музикою і виконавців, а також його впливу на фізичну та психологічну становлення особистості. Для досягнення поставленої мети були обрані відповідні методи дослідження, зокрема аналіз літературних джерел, спостереження, інтерв'ю, аналіз статистичних даних та експериментальне вивчення.

У результаті проведеного аналізу та дослідження була сформульована робоча гіпотеза, що танець має значний вплив на розвиток і самореалізацію особистості, покращує фізичне та психологічне самопочуття, сприяє формуванню соціальних навичок та комунікативної компетентності.

На другому (емпіричному) етапі дослідження здійснено анкетування танцюристів, що мали брати участь у змаганнях, з метою вивчення та аналізу їх психологічної готовності до цих змагань. У анкеті були запитання, спрямовані на оцінку рівня впевненості у підготовці та виступах, ступеня тривожності перед змаганнями та володіння ментальними стратегіями для досягнення успіху.

Отримані дані були систематизовані та проаналізовані за допомогою статистичних методів, зокрема розрахуночно-графічних та порівняльних методів. Для розрахунків були використані методи середнього арифметичного, стандартного відхилення та коефіцієнта кореляції.

Аналіз даних виявив, що більшість танцюристів, що брали участь у дослідженні, виявили впевненість у своїй підготовці та виступах. Однак, деякі

з них також відчували рівень тривожності перед змаганнями. Аналіз показав, що танцюристи, які проявляли більшу впевненість, мали більший успіх у виступах. Також було встановлено, що більшість танцюристів мали ментальні стратегії для досягнення успіху.

На основі отриманих результатів анкетування було сформульовано висновки та рекомендації для практичної діяльності в галузі спортивного бального танцю. Зокрема, було запропоновано проведення спеціальних тренувань та психологічних тренувань з метою підвищення рівня впевненості, зниження рівня тривожності та розвитку ментальних стратегій для досягнення успіху.

На останньому етапі були сформульовані висновки на основі аналізу теоретичних даних та результатів емпіричного дослідження. Виявлено, що впевненість грає важливу роль у формуванні психічної готовності танцюристів до змагань. Впевненість сприяє підвищенню самооцінки, зниженню тривожності та підвищенню рівня внутрішньої мотивації. Отже, рекомендації для тренерів та психологів мають спрямовуватися на підтримку та зміцнення впевненості танцюристів через психологічну підготовку та тренування.

Висновки до розділу 2

У висновках до даного розділу можна відзначити, що спортивний бальний танець в сучасному світі є комплексним видом мистецтва, який об'єднує фізичні та психологічні аспекти. Підготовка танцівників до змагань виявляється складним завданням, що вимагає ретельного дослідження та розробки методів саморегуляції для досягнення оптимального психічного стану та максимальних результатів на змаганнях.

Дослідження феномену танцю визначило його значущість та роль у сучасному суспільстві. Вивчення різних аспектів танцю, включаючи історію, взаємодію з музикою та вплив на фізичний та психологічний розвиток особистості, дало можливість сформулювати гіпотезу про значущий вплив танцю на розвиток і самореалізацію особистості.

Емпіричний етап дослідження, зокрема анкетування танцюристів, підтвердив важливість психологічної готовності до змагань. Впевненість у підготовці та виступах виявилася ключовим фактором успіху. Запропоновані рекомендації для практичної діяльності, зокрема проведення спеціальних тренувань та психологічних тренувань, спрямовані на підвищення рівня впевненості, зниження рівня тривожності та розвитку ментальних стратегій для досягнення успіху.

Отримані результати підкреслюють важливість психологічної підготовки та підтримки тренерів та психологів у формуванні психічної готовності танцюристів. Впевненість виявляється ключовим фактором для самооцінки, зниження тривожності та підвищення внутрішньої мотивації, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цій області.

На даному етапі дослідження здійснено анкетування танцюристів, що мали брати участь у змаганнях, з метою вивчення та аналізу їх психологічної готовності до цих змагань. У анкеті були запитання, спрямовані на оцінку рівня впевненості у підготовці та виступах, ступеня тривожності перед змаганнями та володіння ментальними стратегіями для досягнення успіху.

Отримані дані були систематизовані та проаналізовані за допомогою статистичних методів, зокрема розрахуночно-графічних та порівняльних методів. Для розрахунків були використані методи середнього арифметичного, стандартного відхилення та коефіцієнта кореляції.

Аналіз даних виявив, що більшість танцюристів, що брали участь у дослідженні, виявили впевненість у своїй підготовці та виступах. Однак, деякі з них також відчували рівень тривожності перед змаганнями. Аналіз показав, що танцюристи, які проявляли більшу впевненість, мали більший успіх у виступах. Також було встановлено, що більшість танцюристів мали ментальні стратегії для досягнення успіху.

На основі отриманих результатів анкетування було сформульовано висновки та рекомендації для практичної діяльності в галузі спортивного бального танцю. Зокрема, було запропоновано проведення спеціальних

тренувань та психологічних тренувань з метою підвищення рівня впевненості, зниження рівня тривожності та розвитку ментальних стратегій для досягнення успіху.

РОЗДІЛ 3
ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

3.1 Оцінка емоційної стійкості як критерій психологічної готовності спортсменів

Емоційна стійкість є одним з ключових факторів, що визначає психологічну готовність спортсменів до змагань у бальних танцях. Вона впливає на рівень впевненості і витривалість під час виступів, а також на загальну психічну стійкість в умовах великого психоемоційного навантаження. Дослідження емоційної стійкості у танцюристів є важливим кроком для розуміння їхньої психологічної підготовки та розвитку [6].

Методика "EPQ" Г. Айзенка, яку ви використали для дослідження, є широко визнаною та застосовується для вимірювання особистісних характеристик, зокрема емоційної стійкості. Ця методика базується на п'ятифакторній моделі особистості, де емоційна стійкість співвідноситься з фактором "емоційної стабільності" або "нейротизму". Вона дозволяє оцінити рівень стресостійкості, реакції на стресові ситуації та загальний рівень емоційної стабільності у досліджуваних осіб.

Аналізуючи результати дослідження емоційної стійкості у танцюристів за допомогою методики "EPQ" Г. Айзенка, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, високий рівень емоційної стійкості може вказувати на те, що танцюристи добре впорядковують свої емоції та мають здатність ефективно керувати стресовими ситуаціями на танцювальній арені. Це може впливати на їхні виступи, забезпечуючи стабільну якість та враження для глядачів та суддів.

По-друге, результати дослідження можуть розкрити варіації в емоційній стійкості серед різних груп танцюристів. Наприклад, можливо, будуть виявленірізниці між новачками та досвідченими танцюристами, що може допомогти встановити паттерни розвитку емоційної стійкості під час кар'єри.

Однак важливо також зазначити, що емоційна стійкість може бути піддається розвитку і тренуванню. Тренування стресостійкості та психологічної стійкості може включати психологічні практики, такі як медитація, візуалізація, позитивне мислення та інші методи, що сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню самоконтролю.

Аналіз даних показує, що в результаті визначення емоційних характеристик обстежених спортсменів найбільш часто представленим типом темпераменту є саме сангвінічний – 50%.

Для сангвініка, танцюриста цього типу темпераменту, важливо мати різноманітність у тренувальному процесі і змінювати мотивацію до занять спортом. Це допоможе уникнути нудьги і монотонності, які можуть виникнути через його нестійкість та швидку зміну інтересів.

Сангвінік швидко адаптується до нових умов тренувань та нової команди завдяки його високому рівню психологічної адаптації. Цей танцюрист може швидко встановити контакт з новими партнерами і впевнено виконувати рухи, які вимагають співпраці та спілкування.

Однак, сангвініку може бути важко досягти тривалої концентрації і працездатності через його імпульсивний характер. Тому важливо давати йому відпочинок і розважальні моменти під час тренувань, щоб уникнути втрати інтересу та втоми [1].

Важливо також враховувати, що сангвінік може не завершувати розпочаті справи та бачити речі не до кінця. Тому тренеру необхідно контролювати його процес навчання та поставити чіткі цілі і завдання для досягнення успіху у тренуванні та змаганнях.

Загалом, з урахуванням особливостей сангвініка, тренер може створити сприятливі умови для його успішної підготовки, включаючи різноманітність, зміну мотивації та підтримку психологічної адаптації.

Важливо пам'ятати, щокожен танцюрист має свої унікальні особливості, і індивідуальний підхід до тренувань завжди є важливим фактором успіху.

Холерик, танцюрист цього типу темпераменту, характеризується різкими змінами настрою та високою енергією. Важко управляти своїми емоціями та втримувати контроль у важких ситуаціях, що може призводити до невдалої поведінки та конфліктів.

Холерик реагує вразливо на критику та швидко вступає в конфлікт. Він має схильність до ризикових дій та нехтує обґрунтованою обережністю. Холерику притаманна висока швидкість реакції та екстравертність.

Танцюристам холеричного типу темпераменту важко виконувати монотонні рухи, оскільки вони бажають постійних змін і енергетичний потік. Також їм складно тривалий час займатися в одному темпі, оскільки їх швидкість реакції призводить до швидкої втоми.

У тренувальному процесі, тренер повинен враховувати індивідуальні особливості холерика і створювати активне середовище для його розвитку. Важливо давати холерику можливість проявляти свою енергію і креативність, а також забезпечувати достатню різноманітність у тренуваннях для запобігання нудьзі.

Для підтримки емоційно-психологічної стабільності холерика, тренер може використати вправи на саморегуляцію та вміння контролювати свої емоції та поведінку. Також, варто забезпечити належний робочий режим, з врахуванням швидкого втомлювання холерика, і давати можливість відпочивати та відновлювати енергію.

Однак, варто пам'ятати, що кожен танцюрист має свої унікальні особливості, і індивідуальний підхід до тренувань завжди є важливим елементом успіху. Працюючи з холериком, важливо знаходити баланс між стимулюванням його підвищеної активності та забезпеченням необхідного контролю та стабільності.

Флегматики — це люди з природним постійним темпераментом, який проявляється у спокійності, стійкості і ретельності. Вони не поспішають, не починають нові справи нахвапливо і переходять з одного виду діяльності на

інший повільно. Флегматики схильні до монотонних, рутиноних дій, оскільки вони передають їм почуття стабільності та контролю.

Флегматики часто відчувають труднощі під час зміни партнерів по танцю або нових ситуацій взагалі. Вони потребують додаткового часу для адаптації, ознайомлення з новими умовами і розуміння їх характеристик. Наприклад, перед змаганнями флегматик хоче зазнайомитися з приміщенням, роздягальні та іншими деталями, щоб почуватися комфортно і впевнено.

Одним із основних рис флегматиків є їх постійність і стійкість. Вони терпляче переносять труднощі і рідко скаржаться. Це може призводити до відчуття млявості та байдужості до оточення. Проте, флегматики здатні працювати на фоні високої втоми без зниження інтенсивності праці. Вони можуть закінчувати розпочату роботу, навіть якщо це вимагає більшої зусильної роботи та напруження [23].

Узагалі, флегматики характеризуються збалансованим, спокійним та ретельним підходом до життя. Вони вдаються до розумних та обдуманих рішень, що дає їм змогу досягати успіху в багатьох сферах діяльності.

Меланхолік - єдиний темперамент, який має слабку нервову систему. Він дуже чутливий, його почуття глибокі і стійкі, що допомагає йому почуватися комфортно з партнером по танцю. Для меланхоліків характерні страх, невпевненість, підвищена сльозотеча, низька активність і повільна швидкість реакції. Новизна процесу навчання чи навчання майже не помічається.

Аналізуючи наведені дані щодо екстравертованості та інтровертованості серед спортсменів бальних танців, можна зробити деякі цікаві висновки. Очевидно, що баланс між цими двома особистісними рисами є ключовим фактором у визначенні емоційної стійкості танцюристів.

Згідно з отриманими даними, 70% спортсменів виявилися інтровертами, тоді як 30% - екстравертами. Це вказує на те, що серед спортсменів бальних танців переважає схильність до внутрішнього спрямування та відчуття комфорту у власному внутрішньому світі. Інтроверти часто відзначаються глибокою роздумливістю, ретельністю та

вмінням відчувати музику та ритм всередині себе. Це може допомагати їм зануритися у власні емоційні переживання та виразити їх через танець [23].

З іншого боку, присутність екстравертів серед танцюристів також говорить про важливість вираження себе через зовнішній світ та вміння взаємодіяти з глядачами. Екстраверти можуть бути більш відкритими до нових вражень, легше встановлюють контакти з партнерами та аудиторією, що впливає на їхню емоційну виразність під час виступів.

Важливо зазначити, що питання емоційної стійкості в бальних танцях має безпосередній зв'язок із спроможністю танцюристів контролювати свої емоції та стресові реакції під час виступів. Інтенсивний тренувальний процес та конкурентний характер спорту можуть створювати певний рівень стресу, і емоційна стійкість є ключовою для того, щоб витримати цей тиск і зберегти високий рівень виступів.

Танцівниці з інтровертованим типом поведінки відрізняються тим, що вони більше фокусуються на своїх внутрішніх досвідах і емоціях, ніж на зовнішніх предметах чи подіях. Вони можуть відчувати складнощі з адаптацією до реального світу і утримуватися від зайвих витрат енергії. Це може привести до застосування різних механізмів психологічного захисту, щоб обмежити вплив зовнішнього середовища на них.

Інтроверти вразливі і чутливі до впливу зовнішнього середовища. Вони часто турбуються про своє майбутнє і відчувають велику відповідальність за свої дії. Ім є властивими такі риси як любов до самоти, низька схильність до вираження своїх думок та обережність. Вони можуть бути дуже недовірливими і відчувати страх перед сильним впливом інших людей на них.

Ці риси характеру інтровертів можуть впливати на їх танцювальну діяльність. Вони можуть відчувати потребу у більш особистому й інтимному виразі, уникати великих та гучних виступів, і виявляти більше обережності у виборі партнерів і танцювальних стилів. Однак, інтровертність не заважає їм бути відмінними танцюристами – вони можуть використовувати свою

чутливість та внутрішню силу для створення емоційно виразних та вражаючих виступів (Рис. 1).

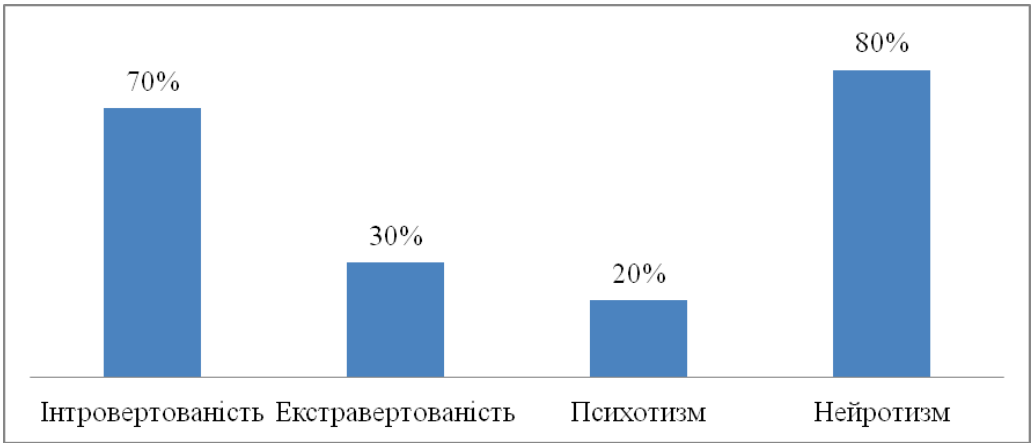


Рисунок 1. Визначення показників екстравертованості та інтровертованості спортсменів бальних танців

Танцюристів екстравертної поведінки відрізняє те, що вони легко пристосовуються до навколишнього середовища, вміло використовують усі можливостідля особистого пристосування до життя, орієнтовані на навколишній світ, впевнені в собі та впливові. Вони не хвилюються «особистими» проблемами, тому їх поведінка продиктована безпосередніми обставинами [23].

Здобуті дані із дослідження щодо психотизму серед танцюристів відкривають цікаві можливості для аналізу та інтерпретації. Проаналізуємо ці результати, враховуючи їх можливі наслідки та контекст української літератури. 20% танцюристів, які характеризуються превалюванням показників психотизму, можуть відображати неадекватність, схильність до асоціальної поведінки та некоректної емоційної реакції. Ці ознаки можуть викликати конфлікти та негативно впливати на взаємодію з іншими. Давайте згадаємо українську літературу, де аналіз психологічних характеристик персонажів грає важливу роль.

З іншого боку, танцюристи з низькими показниками психотизму демонструють протилежні риси, такі як стабільність, адекватність та

сприйнятливість до соціальної взаємодії. Це може позитивно впливати на їх професійну діяльність та спілкування з колегами.

Результати дослідження вказують на важливість розуміння психологічних аспектів у спортивній діяльності. Зважаючи на те, що 80% спортсменів демонструють значні показники за шкалою нейротизму, можна припустити, що вони більше схильні до емоційної нестабільності та стресової реакції. Це може відображати на їх виступах та підході до тренувань. Однак, такі риси можуть бути корисними для виразності та виразності в танцювальному виконанні.

У той же час емоційно стійкі спортсмени характеризуються здатністю зберігати організовану поведінку і ситуативну рішучість у звичайних і стресових ситуаціях. Для них характерні такі якості, як зрілість, відмінна адаптивність, відсутність напруги і страху, комунікабельність, а також схильність до лідерства [10].

Проте, за результатами дослідження, у спортсменів досить високий рівень невротизації, тобто реакцій, розсіяності уваги та нестійкості в стресових умовах. У більшості випадків спортсмени з високим показником нейротизму часто емоційні, імпульсивні, вразливі та схильні до дратівливості. Це, звичайно, негативно позначається на самовпевненості спортсменів і не дозволяє їм розкрити свій потенціал.

1.2. Визначення рівня впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань

Дослідження рівня впевненості спортсменів у бальних танцях є важливою галуззю спортивної психології, а використання методики анкети самооцінки А. Е. Розенберга є обґрунтованим підходом для оцінки цього явища. Розуміння рівня впевненості спортсменів має важливе значення для їхньої підготовки і виступу на змаганнях, адже самооцінка може впливати на їхній результат та загальну психологічну стійкість.

Методика анкети самооцінки А. Е. Розенберга базується на ідеї вивчення внутрішньої оцінки особистістю свого стану, зокрема рівня впевненості. Вона дозволяє отримати числові показники, які можна проаналізувати і порівняти з іншими даними, наприклад, з результатами змагань чи тренувань. Це дозволяє виявити тенденції та залежності між рівнем впевненості та іншими факторами. У контексті бальних танців, рівень впевненості може бути ключовим чинником. Спортсмени повинні виявляти високий рівень самовпевненості та контролю над собою на сцені, що може впливати на їхній виступ. Аналіз методики Розенберга може допомогти виявити паттерни та особливості самооцінки серед спортсменів, і це може мати практичні наслідки для тренувань та підготовки.

Дослідження рівня впевненості спортсменів у бальних танцях, важливо також звернути увагу на можливі зовнішні фактори, що впливають на самооцінку. Такі аспекти, як підтримка тренера, оточення та власний досвід, можуть впливати на те, наскільки спортсмени вірять у себе перед важливими змаганнями (Рис. 2).

Змістовна інтерпретація результатів тестування базується на аналізі профілю самооцінки. інтерпретація результатів.

Провівши опитування за анкетою самооцінки Розенберга можна зробити висновок, що серед танцюристів, які брали участь у дослідженні, є різний рівень самооцінки.

Один танцюрист має завищену самооцінку, що означає, що він може переоцінювати свої здібності та досягнення. Така самооцінка може бути викликана бажанням виділитися або боязню невдачі. Важливо допомогти цьому танцюристу реалістично оцінити свої можливості та розробити здоровий підхід до розвитку свого таланту [11].

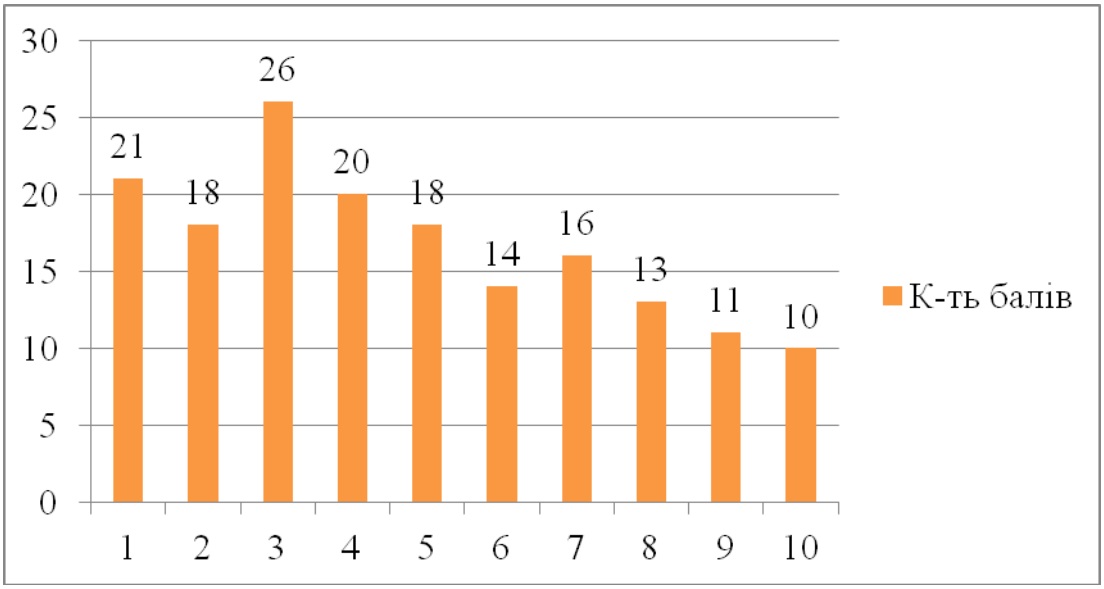


Рисунок 2. Показники особистісної самооцінки спортсменів

Один танцюрист має високу самооцінку, що свідчить про те, що він має впевненість у своїх здібностях та вірить у свої успіхи. Висока самооцінка може сприяти його творчій впевненості та самодостатності в танцювальному процесі.

Четверо танцюристів мають адекватну самооцінку, що означає, що вони реалістично оцінюють свої сильні та слабкі сторони, а також свої можливості. Адекватна самооцінка заохочує розвиток та самопокращення в танцювальному мистецтві.

3 танцюристи мають занижену самооцінку, що означає, що вони недооцінюють свої можливості та досягнення. Занижена самооцінка може бути наслідком недостатньої впевненості або страху неуспіху. Важливо підтримувати цих танцюристів та допомогти їм розвинути сильнішу самооцінку та побудувати позитивне сприйняття власного таланту.

Аналізуючи результати опитування, можна зробити спрямовану роботу з кожним танцюристом для розвитку і підтримки їхньої самооцінки, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особистість.

Впевненість танцюристів у собі виявляється у впевненості в собі та відповідальності. При оптимальній психологічній підготовці перевага

високої самооцінки може мати лише позитивний ефект, оскільки в цьому випадку спортсмен зосереджується саме на власному стані та передумовах успіху виступу. Однак при недостатній психологічній підготовці рівень тривожності у спортсменів може підвищуватися через надмірну увагу до себе та недостатню рефлексивність до навколишніх обставин, що може значно знизити впевненість у собі [23].

Перевага достатньої впевненості в собі над низькою або заниженою впевненістю в собі виражається в достатній увазі до власного стану, проте спортсмени з низькою самооцінкою більше звертають увагу на зовнішні обставини, і якщо психологічна підготовка на високому рівні, то увага приділятиметься тільки їхній користі, а саме - здатності сприймати не тільки особливості свого стану, а й те, що може змінитися в ході навколишніх умов.

3.2. Дослідження впливу саморегуляції на рівень психічної готовності спортсменів-танцюристів до змагальної діяльності

Шкала впевненості танцюриста, яка була розроблена на основі шкали самооцінки спортивних здібностей, використовувалася для вимірювання впевненості спортсмена. Ця шкала вимірює впевненість танцюристів за десятибальною системою, де 0 означає найнижчий рівень розвитку, а 10 — найвищий можливий рівень розвитку.

Дослідження рівня впевненості танцюристів за допомогою t-тесту Стьюдента для незалежних вибірок виявило значні відмінності в рівнях впевненості за статтю. Таблиця показує, що дівчата мають статистично значуще вищу самооцінку, пов’язану з відповідальністю ($p=0,010$), емоційністю ($p=0,037$), здатністю входити в картину ($p=0,010$) та артистизмом ($p=0,046$).

Порівняльний аналіз впливу впевненості на рівень психічної готовності танцюристів у дівчат і хлопців (Таб. 3.1).

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз впливу впевненості на рівень психічної готовності танцюристів у дівчат і хлопців

Індикатор	Стать	Середнє	Стд.відхилення	T	P-рівень значення
Відповідальність	Дівчата	8,97	1,156	2,599	0,010
	Хлопці	8,42	1,147		
Емоції	Дівчата	7,74	2,019	2,104	0,037
	Хлопці	7,00	2,148		
Можливість входити в образ	Дівчата	7,51	2,219	2,608	0,010
	Хлопці	6,49	2,470		
Артизтизм	Дівчата	7,45	2,142	2,2012	0,046
	Хлопці	6,68	2,484		

Основні результати порівняльного аналізу досліджуваних показників танцювального рівня, які визначають вплив впевненості в собі на професійно значущі якості танцюристів, наведено в табл.3.2

Таблиця 3.2.

Результати порівняльного аналізу досліджуваних показників танцювального рівня

Рівень майстерності	Середнє	Стд.відхилення	H	P-рівень значення
Техніка	Початківець	5,81	17,34	0,001
	Середній стаж	6,97		
	Професіонал	7,68		
Взаємодія з партнером	Початківець	7,19	7,43	0,024
	Середній стаж	7,95		
	Професіонал	8,55		

Спостерігаємо очевидні статистично значущі відмінності в рівні танцювальної майстерності. Чим вищий клас спортсмена, тим вища ефективність використаних прийомів ($p < 0,001$) та взаємодії з партнером ($p = 0,024$).

Результати показують, що такі характеристики, як музикальність, пластичність, креативність та емоційність, дуже важливі для танцюристів. Проте дослідження впливу впевненості в собі на професійно значущі якості спортсменів і танцюристів, які займаються бальними танцями, показали достовірну різницю у впевненості в собі в залежності від статі.

Дівчата, за статистикою, значно частіше, ніж хлопці, оцінюють свої професійні якості, такі як артистизм, вміння подати себе, емоційність і почуття відповідальності. Такий зв'язок можна пояснити тим, що за імідж пари багато в чому відповідають партнерки, вони повинні вміти його створювати. Ці критерії оцінки дуже важливі для суддів, тому що кожен танець багато в чому є акторською грою, в якій партнери грають свої ролі. Безсумнівно, партнер також відіграє важливу роль у формуванні образу та іміджу пари, але він більше відповідає за технічну складову танцю, за просторове розташування пари. Висока оцінка відповідальності партнерок пояснюється особливостями змагального процесу у спортивних бальних танцях.

Усі оцінки є дуже важливими, оскільки результати кожного танцю впливатимуть на остаточну оцінку, чи зможе пара прогресувати чи ні. При цьому спроба лише одна, у фіналі пари танцюють з мінімальною перервою між танцями і оцінювання відбувається в закритій формі, тому свій результат танцюристи можуть дізнатися лише після завершення раунду. У таких умовах ціна помилки висока, тому висока відповідальність допомагає спортсменам.

По-друге, встановлення чітких дедлайнів є ключовим аспектом оперативного планування. Танцювальний гурток може мати багато тренувань, репетицій і виступів, і кожен з цих етапів має бути своєчасно підготовлений.

Дедлайни допомагають забезпечити, що всі учасники гуртка працюють в одинаковому ритмі і ніщо не відстає.

По-третє, моніторинг виконання завдань є невід'ємною частиною оперативного планування. Важливо відстежувати прогрес і результати кожного етапу підготовки. Це дозволяє вчасно виявляти можливі затримки або проблеми і приймати необхідні заходи для їх вирішення. Наприклад, якщо підготовка до виступу йде повільніше, ніж планувалося, можна перерозподілити завдання або надати додаткову підтримку учасникам.

Такий метод планування має особливо велике значення для танцювальних гуртків, де координація рухів, синхронізація та точність виконання є ключовими елементами в успішних виступах чи конкурсах. Тут можна відзначити важливість правильної підготовки фізичної форми та вміння учасників, щоб досягти високих результатів.

Планування є невід'ємною частиною успішного керування танцювальним гуртком. Планування повинно бути індивідуалізованим для кожного учасника. Це особливо важливо в танцювальному мистецтві, оскільки кожна людина має свій унікальний стиль та потенціал для розвитку. Враховуючи це, керівництво гуртком повинно адаптувати навчальний план та завдання для кожного учасника, щоб максимізувати їхній прогрес [59].

Враховуючи це, керівництво гуртком повинно адаптувати навчальний план та завдання для кожного учасника, щоб максимізувати їхній прогрес.

Ще однією важливою складовою планування є організація репетиційного процесу. Правильне розподілення часу на різні аспекти навчання допомагає забезпечити збалансований підхід до розвитку гуртка. Наприклад, викладання техніки, вивчення хореографії та вдосконалення виконавської майстерності мають важливе значення. Керівництво гуртком повинно враховувати індивідуальні потреби учасників та розподілити час так, щоб кожен міг розвиватися у всіх аспектах танцю.

Додатковою важливою частиною планування є вибір належних технік та методів навчання. У танцях існує безліч стилів та технік, і важливо обрати

ті, які відповідають конкретному гуртку. Це може включати в себе вивчення класичної техніки, сучасних рухів або експерименти зі створенням унікальних хореографій. Керівництво повинно вести облік усіх цих аспектів під час планування.

Висновки до розділу 3

У даному розділі були представлені результати експериментальних досліджень, які акцентували увагу на психологічних аспектах саморегуляції спортсменів у спортивних бальних танцях, зокрема на ролі впевненості. З метою глибшого розуміння цього процесу, наш аналіз зосередився на критеріях емоційної стійкості та рівня впевненості, і їх взаємодії з психологічною готовністю спортсменів.

Виявлено, що емоційна стійкість відіграє важливу роль у визначенні психологічної готовності спортсменів. Висока емоційна стійкість сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій і забезпечує стабільний психологічний стан під час змагань. Рівень впевненості у себе також виявився ключовим фактором у формуванні психічної готовності.

Експериментальне дослідження підтвердило гіпотезу про тісний зв'язок між рівнем впевненості та психічною готовністю. Спортсмени, які мали високий рівень впевненості, проявляли більш позитивний психологічний стан, ефективну стратегію управління стресом та здатність до швидкого відновлення після невдач.

Отримані результати вказують на те, що впевненість є важливим психологічним фактором у формуванні психічної готовності спортсменів для змагань у спортивних бальних танцях. З урахуванням цього, рекомендується приділити увагу психологічній підготовці спортсменів, спрямованій на підвищення рівня їх впевненості, розвиток емоційної стійкості та створення оптимальних умов для успішних виступів у спортивних бальних танцях.

Отже, результати цього дослідження мають певне практичне значення для розробки програм психологічної підтримки у сфері спортивних бальних танців.

Сучасний спортивний бальний танець розглядається як складний вид мистецтва, що об'єднує фізичні та психологічні аспекти. Підготовка танцюристів до змагань розглядається як виклик, що вимагає ретельного вивчення та розробки методів саморегуляції для досягнення оптимального психічного стану та максимальних результатів на змаганнях.

Дослідження феномену танцю визначило його значущість та роль у сучасному суспільстві, зокрема у формуванні особистості через фізичний та психологічний розвиток. Емпіричний етап дослідження, проведений через анкетування танцюристів, підтвердив важливість психологічної готовності до змагань. Впевненість у підготовці та виступах виявилася ключовим фактором успіху.

Рекомендації для практичної діяльності, які випливають з дослідження, включають проведення спеціальних тренувань та психологічних тренувань. Основна мета цих заходів – підвищення рівня впевненості, зниження тривожності та розвиток ментальних стратегій для досягнення успіху.

Отримані результати підкреслюють важливість психологічної підготовки та підтримки тренерів та психологів у формуванні психічної готовності танцюристів.

Впевненість виявляється ключовим фактором для самооцінки, зниження тривожності та підвищення внутрішньої мотивації, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цій області. Результати анкетування вказують на необхідність спеціалізованих тренувань та психологічної підтримки, спрямованих на підвищення саморегуляції та досягнення високих результатів у спортивних бальних танцях.

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що саморегуляція у спортивній діяльності включає в себе комплекс психологічних аспектів. Структура саморегуляції виявилася багатоаспектною, з орієнтацією на регулювання емоцій, управління стресом, визначення мети та контроль за власною поведінкою.
2. У вивченні впливу саморегуляції та індивідуальних особливостей на танцюристів виявлено, що рівень саморегуляції суттєво впливає на психологічний стан учасників. Танцюристи з вищим рівнем саморегуляції демонстрували більш ефективне управління емоціями та стресом, що позитивно впливало на їх виступи та загальний психічний стан.
3. Вивчення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції, психологічної впевненості та успіхами танцюристів. Дослідження підтвердило гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем саморегуляції, психологічною впевненістю та успіхами танцюристів. Танцюристи з вищим рівнем саморегуляції виявили вищий рівень психологічної впевненості, що, в свою чергу, корелювало з кращими результатами на змаганнях. Це підкреслює важливість саморегуляції у формуванні психологічної готовності та досягненні успіху в спортивних бальних танцях.
4. Дослідження процесів формування високого рівня саморегуляції виявило, що тренування та підготовка мають значущий вплив на розвиток цього навчання. Систематичні тренування сприяють удосконаленню навичок саморегуляції, забезпечуючи спортсменам необхідні інструменти для ефективного контролю.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналізуючи результати анкетування серед танцюристів школи спортивного бального танцю "тенДенс" та враховуючи потреби у підвищенні рівня впевненості та психічної готовності, надаємо рекомендації для тренерів і учасників.

Для тренерів:

Індивідуальний підхід

Розробіть індивідуальний підхід до кожного танцюриста, визначайте їхні сильні та слабкі сторони впевненості та психічної готовності.

Залучіть психолога або консультанта для роботи з танцюристами, спрямованої на розробку стратегій подолання стресу та покращення самопочуття.

Проводьте тренінги з підвищення впевненості, навчайте технікам позитивного мислення та візуалізації для покращення самооцінки.

Підтримуйте відкриту комунікацію серед танцюристів, створюйте сприятливу атмосферу для прояву емоцій та досвіду.

Для учасників

Поруч із тренерами, зосередьтеся на самопросвітленні. Вивчайте свої сильні та слабкі сторони і працюйте над ними.

Розвивайте позитивне мислення. Практикуйте думки, які підсилюють вашу впевненість. Вірте у себе та свої здібності.

Опановуйте техніки релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, щоб краще керувати стресом під час виступів.

Спілкуйтесь з іншими танцюристами та підтримуйте один одного. Обмінюйтеся досвідом та стратегіями подолання труднощів.

Практикуйте спільні тренування для підвищення довіри та співпраці в парі або групі. Це може збільшити впевненість в власних можливостях.

Забезпечте собі достатній відпочинок і дотримуйтеся здорового способу життя. Фізичне здоров'я також впливає на психічну готовність.

Ці рекомендації були спрямовані на покращення впевненості та психічної готовності танцюристів у школі "тенДенс". Практика та взаємна, на наш погляд, підтримка можуть в значний спосіб сприяти досягненню великих успіхів у спортивному бальному танці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьїн ВО, Горлинський ВВ, Пучков ОО, Уваркіна ОВ. Соціально-психологічний аналіз ефективної групової діяльності колективу. Педагогіка. 2004. 200 с.
2. Артемова ОІ. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2010. № 1. Доступно: URL http://social-science.com.ua/ article/186
3. Баландіна НВ. Феномен танцю як об'єкт філософської рефлексії: стрижневі проблеми та принципові питання. Предметом духовної культури є культурологія. 2010. 28 с.
4. Безверхня ГВ. Психологія фізичного виховання. Умань; 2013. 42 с.
5. Бойко ОВ, Северинчик ІГ. Вплив темпераменту на вибір партнера і взаємовідносини в парі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ; 2015. 13 с.
6. Вайнберг РС, Гулд Д. Психологія спорту. Київ; 2014. 334 с.
7. Вайнберг РС. Психологія спорту: навч. мистецтво Київ: Олімп. літ., 2001. 116 с.
8. Вдовиченко АВ. «Особливості копінг-поведінки особистості в життєвих і професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»), 2013. с. 17-20.
9. Великий психологічний словник / За ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зінченка. М., 2004. 457 с.
10. Веселкіна СО, Соронович ІМ, Бойко О.В. Підвищення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів зі спортивних танців шляхом використання сучасних фітнес-технологій. Молодь і олімпійський рух: Зведений збірник доповідей XIII. Міжнародна конференція молодих вчених. 16 травня 2020 р. К., 2020. 68 с. Збірник конспектів доповідей з XIII ст. Міжнародна конференція молодих вчених. 16 травня 2020 р. К., 2020. 68 с.

11. Видавничо-поліграфічний центр Київського університету. 2014. 135 с.
12. Войтенко СМ. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Вип. 26 (1) 2013. с. 55–65.
13. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Київ: Олімпійська література.; 2008. 55 с.
14. Воронін РЄ. Філософські, естетичні та художні аспекти мистецтва танцю.
15. Теорія та історія мистецтва. 2007. 26 с.
16. Вяткін БА. Роль темпераменту в спортивній діяльності. 1978. 135 с.
17. Герасимова ІА. Танець: розвиток кінестетичного мислення. Еволюція. Мова. Знання. 2000. с. 84-112.
18. Герасимова ІА. Філософське розуміння танцю. Питання філософії. 1998. с. 50-63.
19. Горбенко ОВ, Лисенко АО. Методика оцінювання танцювальних пар на різних етапах технічного вдосконалення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. 5(125). с. 49-53.
20. Горностай ПП. Індивідуальна готовність до саморозвитку як психологічна проблема. Проблема розвитку особистості: методологія і практика. 2001. с. 126-138.
21. Гринь ОР. Напрямки розвитку системи психологічної підтримки та підтримки підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий журнал [Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова]. Ряд 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2015. 28-32.
22. Долбишева НГ, Кидонь ВВ. Закономірності взаємозв’язку рівня технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються бальними танцями. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2017. 4(23). 30-35.

23.Єрмолаєва ЯС. Типологічні особливості нервової системи танцюристів спортивних танців, що впливають на формування емоційної стійкості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. 55 с.

24.Журавчик ВН. Формування готовності учнів ПТНЗ до професійної самореалізації. Педагогічна підготовка і наука. Вип. 4. 2007. с. 68-70.

25.Кириленко ТС. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості / ТС. Кириленко. – К.КНУ. 2004. 100с.

26.Клименко ВВ. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів Закрити К.: МАУП, 2006. 432 с.

27.Колупаєва АА, Даниловичютие ЕА, Литовченко СВ. Професійна співпраця в інклюзивному навчальному закладі. Київ; 2012. [Інтернет]. Доступно: www.ussf.kiev.ua

28.Коробейников ХВ. Оцінка психофізіологічного стану в спорті. Львів: ЛДУФК.; 2013. 312 с.

29.Косово ББ. Психологічні питання надійності спортивної діяльності. Психологічна надійність висококваліфікованих спортсменів та методи її підвищення. Матеріали Міжнар. науково-практична конференція 1977. с.32–36.

30.Костюкевич ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю у фізичному вихованні: Монографія / ВМ. Костюкевич, ЄП. Врублевський, ТВ. Вознюк та ін.; під ред. ВМ. Костюкевич. Вінниця: “Планувальник”, 2017. 191 с.

31.Куць ОС. Технології підвищення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця : Ландо ЛТД.; 2013. 39 с.

32.Лугова ЄК. Філософія танцю. 2008. 131 с.

33.Ляшенко ВМ, Іванько ВВ, Морозова СМ. Самооцінка особистості спортсмена як фактор підвищення ефективності спортивної діяльності. Вип.3. 2018. с. 61-64.

34.Максименко СД, Зайчук ВО, Клименко ВВ, Папуча МВ, Соловієнко ВО. Загальна психологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів за редакцією академіка С.Д. Максименко 2-ге вид. Вінниця; 2004. 115 с.

35.Мельник АП. Особливості прояву тривоги перед іспитами у студентів ВНЗ. Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. 2011. 115 с.

36.Мишко ВВ. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій і спортивних успіхів у юних танцюристів. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018. 116-119. 35.Моріна ЛП. Міфологія і феноменологія танцю. Теорія та історія культури. 2003. 20 с.

37.Мудрик ЖС, Добринський ВС, Деделюк НА. Теорія спорту: методичні рекомендації. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 90 с.

38.Мур Алекс. Переглянута техніка європейських танців. Лондон; 2002. 320 с.

39.Орлянський ВС. Класифікація конфліктів. Конфліктологія. [Інтернет]. Доступно: https://studfile.net/preview/5258533/

40.Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / Нове педагогічне мислення. Чернівці, 2014. Вип 4. с. 155-157.

41.Павлюк Т. Функціональний аспект бальної хореографії. Традиції та новації у вищій архітектурно-мистецькій освіті. 2008. 79–82 с.

42.Перегончук НВ. Професійна компетентність та професійна самореалізація майбутнього психолога в умовах трансформаційного суспільства. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. 78 с.

43.Пилипенко НМ. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійних криз. Соціальна психологія. 2005. с. 72–79.

44.Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: моногр. Л.: ЛДУФК, 2015. 372с.

45.Платонов ВН. Система підготовки спортсменів з олімпійських видів спорту. Загальна теорія та її практичні застосування: [Підручник для студ. ВНЗ фізики і спорту. К.: Олімпійська література. 2004. 808 с.

46.Полухтович ТГ. Система освіти Платона. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2008. с. 157–161.

47.Попик ТВ, Буняк НА. Психологічна сумісність і конфліктність у міжособистісних стосунках. Матеріали IV міжнародної науковотехнічної

конференції молодих вчених і студентів. Актуальні завдання сучасних технологій - Тернопіль. 2015. 227 с.

48. Пригода ТМ. Про малюнок. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2008. с. 257-261.
49. Рон ІМ. Проблеми емоційної стійкості під час спортивних занять танцювальних пар. 2012. [Інтернет]. Доступно: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2519
50. Сергієнко ЛП. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів Близькі фізики освіти та спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
51. Сергієнко ЛП. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : навч. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
52. Сігал НС, Александров ЮВ, Хоменко ОВ. Психологічна сумісність як фактор ефективності сумісної діяльності у спортивних танцях. 2008. 159 с.
53. Соронович ІМ. Обґрунтування орієнтації тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Л. Українки. Київ; 2012. с.54-59.
54. Твердохлєбова НЄ. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. Психолого-педагогічні проблеми професійної підготовки та патріотичного виховання особового складу МВС України. Харків; 2018. 207-210 с.
55. Цуканова ЄБ. Психологічні проблеми міжособистісного спілкування. Київ; 2005. 159 с.
56. Ямницький ВМ. Психологічні фактори розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці. 2005. 40 с. [Internet]. Available from: https://uk.wikipedia.org/wiki/
57. Anthrop J. & Allison M. Role Conflict and the high school female athlete. Research Quarterly. 2007. с.104-111.

58.Cattell RB. Personality and Motivation: Structure and Measurement. 2007. P. 948.

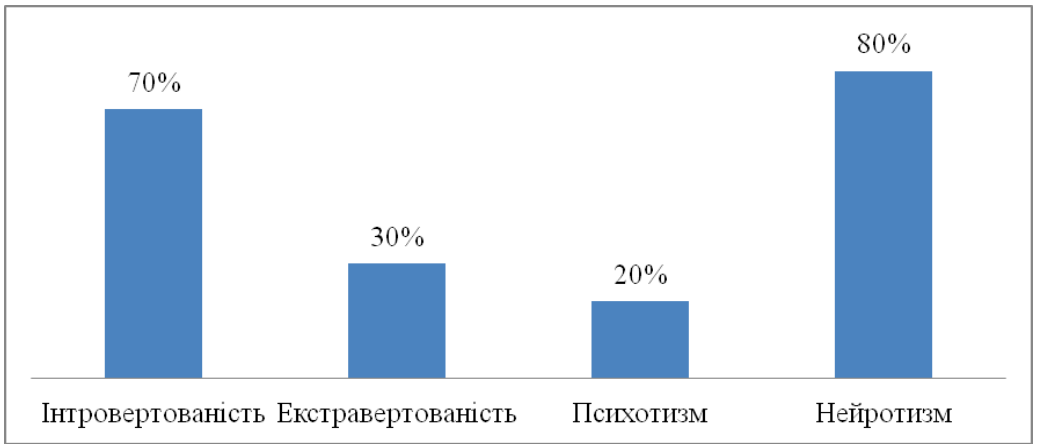
59.Guy Howard. The Technique of Ballroom Dancing and Basic Principles. New edition. 2016. Walter Laird. The Laird Technique of Latin Dancing. Seventh edition. 2014.

60.Maslow AH. Motivation and Personality. N.Y.1954.p.411.

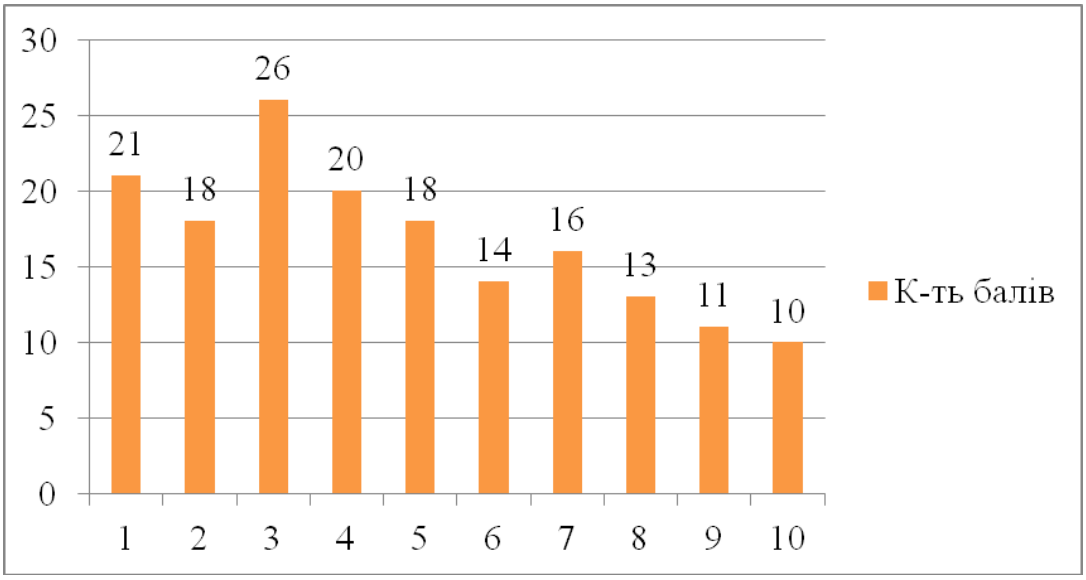
ДОДАТКИ

Додаток А

Визначення показників екстравертованості та інтровертованості спортсменів бальних танців



Показники особистісної самооцінки спортсменів



Додаток Б

Теоретичні аспекти методів планування роботи танцювального гуртка

Система керування гуртка з танців вимагає добре обґрунтованого планування для досягнення успішної та організованої діяльності. Методи планування грають важливу роль у забезпеченні ефективного функціонування гуртка, сприяючи досягненню поставлених цілей та завдань.

Стратегічне планування є важливим інструментом, який допомагає гуртку визначити свої довгострокові цілі і стратегію розвитку. Цей метод передбачає проведення детального аналізу зовнішніх та внутрішніх факторів, які можуть впливати на гурток.

Зовнішній аналіз включає в себе вивчення конкурентного оточення, тобто інших танцювальних гуртків або студій, що працюють у місцевості. Важливо визначити їх сильні та слабкі сторони, а також можливості та загрози, які вони створюють. Також потрібно розібратися у потребах та очікуваннях споживачів - тих людей, які хотіли б брати участь у гуртку, а також були б його потенційними клієнтами.

Інший аспект зовнішнього аналізу - це вивчення трендів у світі танцю. Важливо бути в курсі останніх новин, розвитку нових стилів танцю, модних рухів і технік. Це допоможе гуртку залишатися актуальним і цікавим для своїх учасників.

Щодо внутрішнього аналізу, гурток має оцінити свої внутрішні потужності та обмеження. Це може включати оцінку наявних ресурсів, таких як фінанси, обладнання та приміщення. Також важливо визначити сильні сторони гуртка, які можуть стати конкурентними перевагами, а також слабкі сторони, які потрібно враховувати та стримувати.

На основі аналізу всіх цих факторів розробляються загальні стратегічні напрямки розвитку. Це може включати рішення про введення нових програм

або класів, розвиток нових партнерств або співпрацю з іншими організаціями, впровадження нових маркетингових стратегій тощо.

Стратегічне планування допомагає гуртку довести його довгострокові цілі до кінця, зміцнити позицію на ринку танцю, привернути нових учасників та забезпечити стабільний розвиток. Використання цього методу дозволяє гуртку бути проактивним і цілеспрямованим у своїй діяльності, а не просто реагувати на зміни, які відбуваються у навколишньому середовищі.

Усі ці кроки дозволяють глибоко проаналізувати всі аспекти роботи гуртка, врахувати особливості танцювальної сфери, потреби аудиторії та конкурентне оточення, і на цій основі розробити ефективні стратегії розвитку. Крім того, при формулюванні стратегій важливо бути відкритим до змін і готовим адаптувати їх відповідно до змінюмих умов. Регулярний моніторинг та оновлення стратегічних напрямків дозволять гуртку залишатися актуальним і відповідати на змінні вимоги своєї аудиторії та ринку.

Додаток В

SWOT-аналіз та Аутотренінг як психологічні інструмент покращення планування і діяльності танцювального гуртка

SWOT-аналіз може значно покращити стратегічне планування танцювального гуртка, допомагаючи розпізнати потенційні переваги, використовувати можливості, покращувати слабкі сторони та нейтралізувати загрози. Оперуючи на цих основах, гурток може розробляти ефективні стратегії для досягнення своїх цілей та забезпечення успіху.

Тактичне планування в гуртку з танців є важливим елементом успішного управління та досягнення стратегічних цілей. Цей процес включає в себе розробку конкретних кроків і дій, які сприятимуть виконанню визначених завдань і підтримці мети гуртка. Дозвольте мені докладніше розглянути основні аспекти тактичного планування в контексті гуртка з танців.

Планування розкладу тренувань є ключовим етапом тактичного планування. Це визначає, як часто і тривало проводитимуться тренування, зокрема з фокусом на поліпшення техніки танців і синхронізації гуртка. Аналіз і врахування різних аспектів, таких як рівень підготовки учасників, їхні зобов'язання та можливості, допомагає встановити оптимальний розклад, що сприятиме поступовому покращенню навичок.

Визначення бюджету на костюми та локації виступів є ще одним важливим аспектом тактичного планування. Забезпечення необхідних ресурсів для виступів, концертів чи участі в конкурсах допомагає гуртку гідно представляти себе.

Ретельне обговорення фінансових можливостей та розробка бюджету дозволяє ефективно розпоряджатися коштами, вкладаючи їх у якісність виступів та розвиток гуртка.

Оперативне планування є невід'ємною частиною ефективного управління будь-яким проектом чи діяльністю. Воно спрямоване на

короткостроковий період і включає в себе конкретні кроки, які мають бути виконані для досягнення тактичних планів. В контексті танцювального гуртка, оперативне планування має надзвичайно важливе значення для забезпечення гладкого і успішного проведення тренувань, виступів та участі в конкурсах.

У танцювальному колективі кожен член має свої власні обов'язки і відповідальності. Важливо чітко визначити, хто відповідає за яке завдання, щоб уникнути дублювання роботи і забезпечити ефективний розвиток програми тренувань та виступів.

Загрози зовнішнього середовища, наприклад, зростання конкуренції або зміни смаків аудиторії, також можуть бути враховані при розробці стратегій. Гурток може розглянути стратегію диференціювання або зміни орієнтації на нову аудиторію, яка позитивно впливає на його конкурентоспроможність.

На основі результатів SWOT-аналізу, гурток може виробити стратегії, які використовують його сильні сторони та можливості для досягнення своїх стратегічних цілей. Наприклад, якщо гурток має відмінні технічні навички, то можна розробити стратегію, яка спрямована на виступи на конкурсах, де варто показати ці навички.

Емоційне збудження може призводити до помилок у виконанні спортивних вправ або танцювальних рутин. Під час змагань, після інтенсивних фізичних та психологічних навантажень, спортсменам часто потрібен час для відновлення. Іноді навантаження настільки високе, що відновлення стає трудомістким, і спортсмен не завжди встигає відновитися до наступного виступу.

Один із методів відновлення це саморегуляція емоційного стану через аутогенне тренування (АТ). Це техніка самонавіюванні відчуттів тепла, розслаблення м'язів та загального заспокоєння, яке може перейти навіть у сон. Також самонавіювання може включати довільне збудження та збільшення працездатності й відчуття бадьорості.

В бальних танцях може успішно використовується система саморегуляції емоційного стану спортсмена-танцюриста, яка ґрунтується на вихованні навичок самоконтролю за зовнішніми проявами емоцій і подоланні їх (самоконтроль-регуляція, СКР).

Виконати глибокі вдихи і видихи, спочатку уповільнюючи ритм дихання, а потім намагаючись дихати ритмічно.

Застосування СКР також включає в себе вправи на напруження і розслаблення м'язів, а також формування навичок повного розслаблення. Ці вправи можуть включати:

Напруження і розслаблення окремих груп м'язів.

Напруження одних груп м'язів з одночасним розслабленням інших.

Послідовне напруження і розслаблення м'язів різних частин тіла.

Напруження і розслаблення м'язів всього тіла.

Під час виявлення сильних емоцій важливо використовувати СКР і ставити собі питання:

Яка моя міміка?

Чи відчуваю я скованість м’язів?

Як я дихаю?

Якщо спортсмен помічає ознаки сильного емоційного напруження, важливо:

Відновити оптимальну міміку.

Розслабити м'язи (застосовувати самонаказ на загальне розслаблення).